



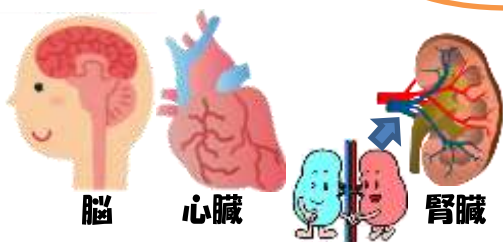
実はあぶない  
「ちょっとくらい…」

## あなたは大丈夫?! 高血圧対策



「ちょっとくらい高くても大丈夫!」「まだ若いし…」とと思っていませんか?  
その油断が、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病等をいつの間にか発症させてしまう原因を作ってしまいます。

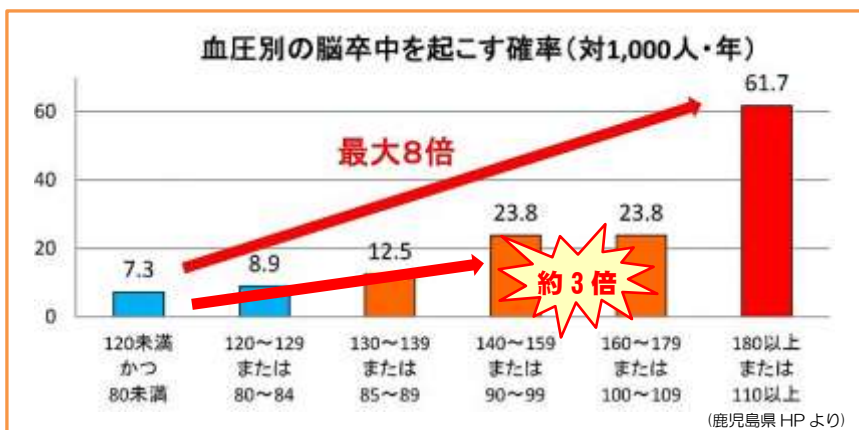
血圧が高いと、脳・心臓・腎臓に  
影響しやすいのはなぜ?



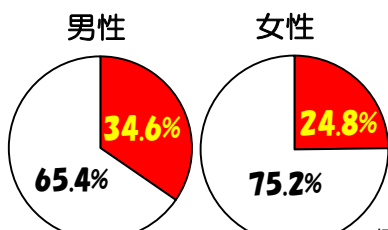
脳・心臓・腎臓は、太い血管からすぐに細い血管につながっています。

血圧が高いと、太い血管の圧力が、そのまま細い血管にもかかるため、負担が大きくなります。それをそのまま放置すると、血管が詰まったり破れたりして、脳卒中や心筋梗塞等の重大な病気を引き起こしてしまうのです。

血管は、圧力がかかっても痛みを感じないため、高血圧があっても、特に症状は現れません。そのため高血圧は、『サイレントキラー』と呼ばれています。



【収縮期(最高)血圧が  
140mmHg 以上の者の割合】



■ 140mmHg以上 □ 以下  
平成 28 年 国民健康・栄養調査

国民の平均血圧が  
**4 mmHg 下がると**  
脳卒中による死亡を 1 万人  
心筋梗塞による死亡を 5,000 人  
減らせる と言われています。



収縮期血圧が 140mmHg 以上と高い人がいるのも現状です。  
血圧についての正しい知識☆あなたはいくつ知っていますか? 次のページで

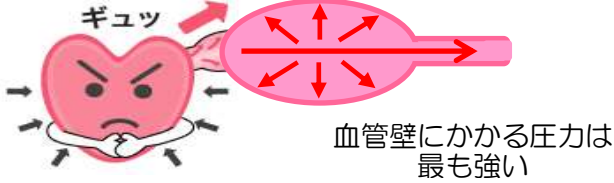


# 血圧のしくみ

血圧とは、血液が血管内を流れるときに血管壁を押す圧力のことです。上の血圧（収縮期血圧）と下の血圧（拡張期血圧）の2種類があります。**高血圧とは、血液が血管壁を押す圧力が高くなっている状態です。**

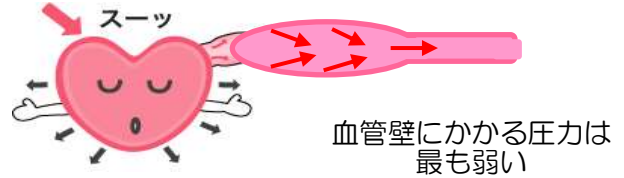
上の血圧 = 「収縮期血圧」

心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき



下の血圧 = 「拡張期血圧」

心臓が拡張して、送り出された血液が心臓へ戻るとき



家で測るときと、病院で測るときで数値がバラバラ？  
病院で測った血圧は正常だから大丈夫？



## ★高血圧の基準値★

血圧は、医療機関などの診察時に測定した血圧よりも、家庭で測定した血圧のほうが、リラックスしているためか低く出る傾向があります。そのため、**高血圧の基準は2種類あります。**上と下の血圧のどちらか一方だけが超えていても高血圧となります。



医療機関

家庭

上の血圧(収縮期)

140mmHg 以上  
または

135mmHg 以上  
または

下の血圧(拡張期)

90mmHg 以上

85mmHg 以上

### ◆「白衣高血圧」

家庭で測る数値は低いが、診察室で測ると高く出るタイプ

### ◆「仮面高血圧」

診察室で測ると数値が低く、家庭で測ると高く出るタイプ。医師に見逃されやすいため、危険なタイプと言えます

本当の血圧を知るためには？

朝と夜、それぞれ2回ずつ測定

## ★血圧の正しい測り方★

- ・上腕式の血圧計を選ぶ
- ・椅子に座って1~2分安静にし、心臓と同じ高さになる位置で測定する



※すべての数値、もしくはそれぞれの平均値を記録しよう！

## ★血圧を測るタイミング★



- ・起床して1時間以内
- ・トイレの後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前



- ・寝る前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

毎日できるだけ同じ環境で測定して、平均的な血圧を知っておきましょう！

## ◆今話題の 血圧サージ とは？

血圧は、1日中変動しています。

血圧サージとは、「急上昇する血圧」のこと。普段は穏やかな血圧が、まるで大波のように変動し血管にダメージを与えます。そのため、脳卒中や心疾患等のリスクを高めます。

右のような要因が重なって、普段から血圧が高めの人だけでなく、正常な人にも起こる現象です。できる限り急激に上昇させないように管理することが大切です！

## 血圧サージが起こる要因

起床 寒さ 月曜日  
激しい運動 階段の昇り降り  
緊張 ストレス トイレ  
たばこ 深酒



# ★高血圧対策のポイントをご紹介★



## 食事編

### 「減塩」を心がけよう！

〈鹿児島県〉

男性 **11.3g** 女性 **9.3g**

(平成 28 年 国民健康・栄養調査)

しかし、  
現状は…



1日の食塩摂取目標量は  
**男性 8g未満**  
**女性 7g未満**  
**高血圧などの方 6g未満**

県民の食塩摂取量の平均は目標量より2~3gも多い!!  
 まずは、『1日2g』食塩を減らす工夫をしてみよう♪

### ◆食塩の多い食品の摂り過ぎに注意

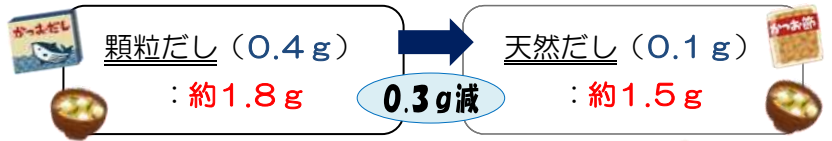
#### 【食品に含まれる食塩量】

しょうゆ 小さじ1 1.0g	インスタント麺 麺のみ 1.5~2.0g	インスタント麺 1袋(麺・スープ) 5.0~7.0g
梅干し 中1個 2.2g	キムチ 30g 0.8g	
さつま揚げ 1枚 50g 1.0g	ロースハム 2枚 1.0g	かまぼこ 2切 0.6g

調味料だけでなく、加工食品等に含まれている『**隠れ食塩**』に要注意★  
 栄養成分表示を確認しよう！

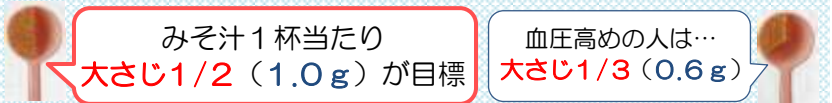
### ◆だしを使って、美味しく減塩♪

〈例〉みそ汁1杯分の食塩量は…



1日3回みそ汁を飲むと… **差は約0.9g**  
 顆粒だしではなく、天然だしを使うことで減塩できます☆

#### “みぞ”を計って作っていますか??



天然だしを濃く取ることで、少ない量でも美味しく出来ます♪  
 飲む回数を1日1回にしたり、  
 具たくさんにして飲む汁の量を減らすことも効果的です！

#### 誰でも簡単♪★即席ダシの作り方★

- ①耐熱のボウルに昆布 5cm, かつお節ひとつかみ (約6g) またはだしパック1P, 水2カップを入れる
- ②ラップをふんわりかけ、電子レンジ (600w) で3分加熱して、こす

余っただしは、  
製氷器などに入れて  
**冷凍保存**が便利♪



## 運動編

### 血圧を下げるには、『有酸素運動』がオススメ！

適度な有酸素運動を続けると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管を拡張させ、さらに、交感神経の緊張を和らげることができるため、血圧が下がります！



#### ★運動の種類★

- ・ウォーキング
- ・水中運動
- ・自転車
- などの**有酸素運動**



#### 血圧を下げるための運動

#### ★運動の頻度★

- ・1日30分以上を目標に **10分×3回でもOK**
- ・時間がない人は、こまめに身体を動かそう！
- ・歩数計をつけて、+1,000歩 (約10分) を目指すのもオススメ

#### ★運動の強度★

少し息が弾む程度の笑顔が保てる  
 『**にこにこペース**』で！  
 きつい運動より、脂肪燃焼効果が高いのも魅力的★



## 減量編

# 肥満の人は、適正体重の人に比べて 約2~3倍高血圧になりやすい!



「体重が1kg減ると、血圧は最大4mmHg下がる」と言われています。  
減量は、「食生活の改善」と「運動」を併用して、無理なくチャレンジしよう。



### 肥満度は、体格指数「BMI」で計算♪

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

※BMI値が25以上の場合、肥満といえます。

塩辛い物や甘辛こってり味のおかずは、ごはんやお酒が進んで、ついつい食べ過ぎてしまいがち。減量にも、やはり“減塩”が有効です!

\*詳細は、ぞうしんまるvol.12「メタボ特集号」をご覧ください

## 番外編

# 食事・運動以外の生活習慣もポイント!

### ①睡眠



“たかが睡眠不足”と思っていませんか?

通常、血圧は夜になると下がり始め、睡眠中は最も低くなります。

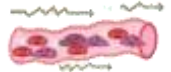
しかし、睡眠不足や睡眠の質が悪いと、脳の覚醒状態が続くため、血圧が下がらず、翌朝の血圧も高い値になってしまいます。

#### 「睡眠時無呼吸」にご用心!!

睡眠時無呼吸があると高血圧の原因になります。大きないびきを指摘されたり、日中に強い眠気を感じるようであれば、専門医へご相談ください。

### ②水分

水分が少ないと血流が悪くなり、「なんとかして流そう」と心臓のポンプ機能が高まり、血圧が高くなってしまいます!



また、汗をかく運動時や夏場はもちろん、冬場でも乾燥などで脱水に…。

水分補給を行うことで血流が改善し、血圧を下げるすることができます。



のどの乾きに関係なく、水やお茶などこまめに飲む習慣をつけよう

### ③たばこ

たばこには、5,300種類の化学物質が含まれています。特に、ニコチンは血圧に影響を与え、血管が収縮し血圧が上がります。

たばこを吸う人は、1日に何回も急激な血圧変動(血圧サージ)が繰り返されます。

これが、動脈硬化の原因になり、脳卒中・心疾患のリスクが上がります!



## あなたも禁煙はじめてみませんか?

### ④お酒

多量飲酒は血圧を上昇させます。お酒と上手に付き合うためには、適量を守ることが大切です。

適量は? ビール 中瓶1本 (500ml) 焼酎 1/2合 (90ml)

どちらか1つが目安です (女性は、この半分が適量)

#### 寝酒は良くない?!

お酒の量が多いと眠りが浅くなり、睡眠の質が低下し、高血圧の原因になります。寝る前の飲酒は、出来るだけやめよう!

\*詳細は、ぞうしんまるvol.29「たばこ・お酒編」をご覧ください

#### 編集

#### 県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

