

りびえーる健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

血圧について知ろう 編

Vol.25

今回の先生

島根県立中央病院 副院長
循環器科 医学博士
小田 強 先生



30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部



取材班「大」

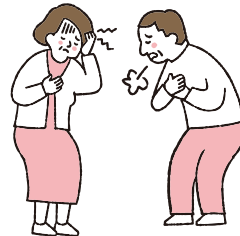
1 高血圧は合併症の“引き金”に

日本人の約3人に1人が高血圧と推定される今、誰にとっても身近な話題かと思えます。高血圧とは血圧が高い状態が続くことで、「最高血圧140mmHg以上」「最低血圧90mmHg以上」で診断されます。

高血圧は、原因が特定できない「本態性高血圧」、血圧を上昇させる病気による「二次性高血圧」に分かれます。一般的に高血圧の約9割が「本態性」で、このうちの約6割が遺伝、約4割が生活習慣に関係しているといわれています。

▶ 自覚できる症状はありますか?

ほとんどの場合で自覚症状はありません。高血圧が続くと、血管は常に張りつめた状態になり、時間をかけて厚く、硬くなっていきます。これを動脈硬化と呼び、脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる合併症を引き起こす原因になります。



自覚症状がほぼないからこそ、早く気づいて改善していくことが大切です。

早く気づくためにも、リスクが高まる40~50代以上の方は血圧測定を生活習慣にすることを推奨します。



2 血圧を正しく測って健康の指標に!

血圧は、測る時の体調や時間帯、温度などの影響を受けて常に変動しています。自宅では正常値なのに病院などで高くなる「白衣高血圧」や、反対に、病院などでは正常値で自宅では高くなる「仮面高血圧」といった方も多くいます。

自分の血圧の平均値や変動の傾向を把握しておく、健康状態を知る一つの指標になりますよ。

正しい血圧の測定方法

タイミングは?

朝晩の2回測定しましょう

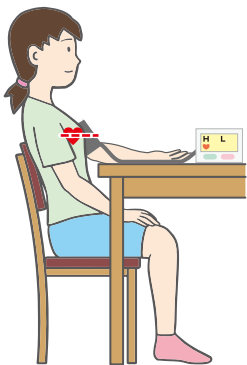
- 朝 トイレを済まして朝食を食べる前
 - 夜 就寝前
- 各2回測りましょう!

姿勢は?

- 肘より2、3センチ上にカフ(腕帯)を装着する
- 椅子の背もたれに軽くもたれ、カフを巻いた部分が心臓と同じ高さになるよう調整する

ポイント

- 自宅で測定しましょう(毎日同じ環境下で測れるため)
- 測定前は、1~2分間安静にしましょう
- 測定時、厚着はしないように
- 寒い時季は部屋を適度に暖かくしてから測定しましょう



3 小さな積み重ねが予防と改善に!

「高血圧=減塩」というイメージはありませんか? 食塩を取り過ぎると、体内のナトリウムと水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になります。そのため、高血圧の予防と改善に、「塩分の摂取制限」が不可欠なのです。日々の食事を薄味にしたり、塩分の多い料理は食べる量を減らしたり、減塩を心掛けましょう。喫煙や飲酒は控え、運動不足を解消することも大切です。

心掛けよう

- 減塩を意識する
- 喫煙・飲酒は控えて、運動を習慣に
- 定期的に(毎日が理想)血圧を測る

4 教えて! 血圧にまつわる素朴な疑問

Q 血圧の数値に左右差があったらどうする?

左右で数値に10~20以上の差がある人は、腕の血管に狭い部分がある可能性が考えられます。一度、精密検査を受けることをお勧めします。



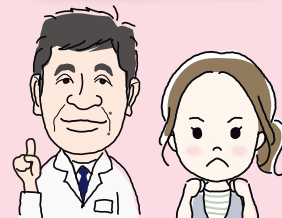
Q 高血圧は男性に多く、女性に少ないのはなぜ?

喫煙、飲酒などの生活習慣の影響が大きいです。女性は女性ホルモンに血管を守る役割があるのも関係します。閉経後は女性ホルモンが減り、その役割が弱まっていくため注意が必要です。



今回のまとめメモ

血圧の数値はその時の数値で一喜一憂せず、長い期間を通して自分の傾向を知っていくことがとても重要です。



今まであまり血圧を意識しなかったのですが健康状態を知るうえで大切なんですね。今は大丈夫でも将来のために日々の測定を心掛けます!

生活習慣の改善で、脳卒中を予防しよう!

減塩を心がけよう

- 塩分は1日8g以下を目指しましょう(島根県の目標)
- ※普段食べている食品にどのくらい塩分が含まれているのか、右の塩分表をチェック!
- 野菜や果物などカリウムを多く含む食品を積極的に食べましょう
- ※カリウムは体内の塩分(ナトリウム)を体の外へ排泄する働きがあります。腎臓に病気がある方はカリウムの摂取について主治医にご相談ください。
- 1日3食バランス良く食べましょう

予防・対策等の詳しい情報はこちらから

減塩のコツやレシピはこちら



いろいろな運動・体操を知りたい方はこちら



禁煙しよう

- 禁煙治療、禁煙支援薬局、「まめなくんの禁煙手帳」を活用して、禁煙にチャレンジしましょう

からだを動かそう

- 日常生活の中で意識して体を動かしましょう
- 運動する習慣を身につけましょう

お酒を控えよう

- 日本酒なら1合(180ml)、ビール(500ml缶)なら1本が1日の適量です
- 週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう
- ※ 飲酒する頻度が少なくても1度に飲む量が上記適量以上だと生活習慣病のリスクを高める恐れがあります

しまね版 あいうえお塩分表																																																	
わかめスープ 2g/1杯	ラーメン(外食) 6~9g/1杯 (汁を搾せば3~5g)	焼きめし 2~3g/1食 (200g)	麻婆豆腐 2~3g/1人前	ハム 1g/2枚	納豆(タレ付) 0.6g/1つ	たくあん 1.3g/3切れ	鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	カップめん 5~6g/1カップ (汁を搾せば2g)	あじの干物 1g/小1枚	濃口しょうゆ(小さじ1) 0.9g	利尻こんぶ(塩昆布) 0.9g/5g	塩(小さじ1) 6g	みそ汁 1.2g/1杯	冷やし中華 4g/1人前	肉じゃが 2g/1食	(プロセス)チーズ 0.46g/18g	塩そば 1.4g/1/2杯 (80g)	キムチ 0.7g/小皿1	インスタントみそ汁 2.0g/1杯	うどん 5.8g/1杯 (汁を搾せば2.6g)	ルウカレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルー1切れ)	ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	(お)むすび 2.5g/2個	粉末だし(たしの素) 1.6g/小さじ1	ぬか漬け 1g/30g	佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	すし酢・らっしょう酢 0.8g/大さじ1	グラタン 2.5g/1皿	梅干し 2g/中1個	薄口しょうゆ(小さじ1) 1.0g	レトルカレー 3~4g/1皿	みそ(小さじ1) 0.7g	めんたいこ 2g/半切れ	ベーコン 0.4g/1枚	練り製品(ちくわ小) 0.6g/1本30g	天ぷら 1g/小2枚	塩せんべい 0.4g/2枚	ケチャップ 0.5g/大さじ1	枝豆(さやつき) 1g/80g	食パン(6枚切1枚) 0.8g	ロールパン 0.8g/2個	寄せ鍋 5.4g/1人前	もずく酢(すし酢) 1g/1パック	ポテトチップス 0.8g/1袋	ノンオイルドレッシング(薄し) 1.2g/大さじ1	丼ぶり 3~4g/1杯	そば(ゆめかけ) 2.9g/1人前	コンソメ 2.3g/1個4g	おいなり 2.3g/3つ
うどん 5.8g/1杯 (汁を搾せば2.6g)	ルウカレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルー1切れ)	ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	(お)むすび 2.5g/2個	粉末だし(たしの素) 1.6g/小さじ1	ぬか漬け 1g/30g	佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	すし酢・らっしょう酢 0.8g/大さじ1	グラタン 2.5g/1皿	梅干し 2g/中1個	薄口しょうゆ(小さじ1) 1.0g	レトルカレー 3~4g/1皿	みそ(小さじ1) 0.7g	めんたいこ 2g/半切れ	ベーコン 0.4g/1枚	練り製品(ちくわ小) 0.6g/1本30g	天ぷら 1g/小2枚	塩せんべい 0.4g/2枚	ケチャップ 0.5g/大さじ1	枝豆(さやつき) 1g/80g	食パン(6枚切1枚) 0.8g	ロールパン 0.8g/2個	寄せ鍋 5.4g/1人前	もずく酢(すし酢) 1g/1パック	ポテトチップス 0.8g/1袋	ノンオイルドレッシング(薄し) 1.2g/大さじ1	丼ぶり 3~4g/1杯	そば(ゆめかけ) 2.9g/1人前	コンソメ 2.3g/1個4g	おいなり 2.3g/3つ																				
食パン(6枚切1枚) 0.8g	ロールパン 0.8g/2個	寄せ鍋 5.4g/1人前	もずく酢(すし酢) 1g/1パック	ポテトチップス 0.8g/1袋	ノンオイルドレッシング(薄し) 1.2g/大さじ1	丼ぶり 3~4g/1杯	そば(ゆめかけ) 2.9g/1人前	コンソメ 2.3g/1個4g	おいなり 2.3g/3つ																																								

出典:島根県健康推進課作成チラシ「脳卒中を知ろう!」

島根県観光キャラクター「しまねっこ」
島根連許第7447号



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム

しまねMAME インフォ

高血圧予防のコンテンツがご視聴できます!

