

[特集] 高血圧の基礎知識

健康診断で気になる

高血圧の原因と予防法

健康診断結果を見て気になるのが血圧値。「高血圧」はほとんど自覚症状がなく、突然生命を脅かす可能性があるため「サイレントキラー」とも呼ばれています。今回は「高血圧」による体への影響、またその原因とすぐに始められる予防法についてお伝えします。



春の高血圧にご注意!

季節の変わり目は天候の変動により自律神経が乱れやすくなるため、血圧にも大きな影響を与えます。一般的に暖かい季節は下がり、寒い季節は上がるといわれていますが、年間を通して血圧が最も上がるのは3月という研究結果もあります。



高血圧による体への影響

日本では高血圧の人がとても多く、約781万人が治療を受けていると言われています。高血圧と診断されたまま放置すると血管が次第に傷み、弾力を失って硬くなる「動脈硬化」になります。動脈硬化になると血液の流れが悪くなり、血管が詰まったり破裂する場合もあります。動脈硬化が進むと「脳梗塞」や「脳出血」、「心筋梗塞」など、命にかかわる病気を引き起こす可能性が高くなります。

自分の血圧を把握しましょう

高血圧は初期段階での自覚症状がほとんどありません。日頃から自分の血圧を把握し、基準より著しく高い場合は医療機関にかかることが大切です。

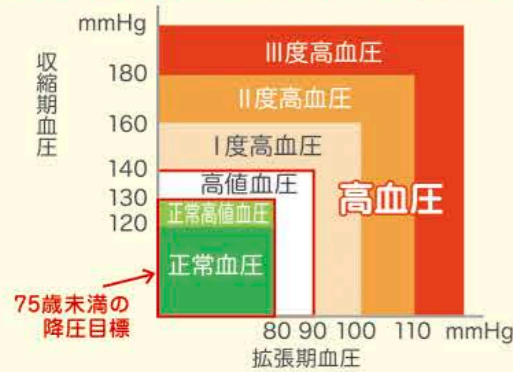
正常値

収縮期血圧(最高血圧): 120mmHg以下
拡張期血圧(最低血圧): 80mmHg以下

高血圧

収縮期血圧(最高血圧): 140mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧): 90mmHg以上

血圧の種類(高血圧治療ガイドライン2019)



日頃から血圧を測る習慣を。

日常生活から少しずつ意識!

塩分のとりすぎ



塩分の少ない食事を心がける

- ① 塩分の少ない野菜や果物を多く食べる
- ② 麺類の汁を飲まない
- ③ インスタント食品は控える
- ④ 魚は刺身や素焼きで食べる

健康な成人の1日の塩分摂取量
男性: 10g未満 女性: 8g未満

日本人の1日の平均塩分摂取量
約11~12g

肥満

適正体重を保つ

- ① 毎日の食生活を見直す
- ② 適度な運動を行う
→ 軽いジョギングやウォーキングなど、自分のペースで継続的にできる運動を取り入れる

飲酒

適量かつ休肝日を

- ① 1日に飲む量を決める
 - ② 週に2日は肝臓を休める日をつくる
- 日本人男性の1日の目安量
・ビール500ml缶1本 ・日本酒1合
・酎ハイ350ml(缶1本)
・ウイスキーダブル1杯

睡眠不足

快眠できる習慣をつくる

- ① 就寝前にスマートフォン画面を見ない
- ② 就寝直前の食事、またカフェインやアルコールの摂取を控える
- ③ アロマをたいたり、音楽を聴いたり、自分なりのリラックスできる環境をつくる

喫煙

禁煙

- ① 禁煙外来を利用する
- ② 無理なく実施できる禁煙開始日を設定する
- ③ 誰かと二人三脚で始める



高血圧の原因と予防法

まずは普段の生活習慣を振り返り、ストレスをかけず無理なく行いましょう。

(監修: 内科 高橋 泰)