

高血圧には正しい理解と対策を



血圧を健診だけで判断していませんか？

血圧は時間帯や精神的な緊張などに左右されるため、一日のなかでも大きく変化します。健診では、日常生活環境とは異なるため、ふだんとは違う数値が出ることも。
健診結果だけで安心せず、一度は家庭血圧を測って自分の本当の血圧を知ることが大切です。

「家庭血圧」も測りましょう



「家庭血圧」

この数値には要注意！

収縮期(最大)血圧 → 135mmHg 以上

拡張期(最低)血圧 → 85mmHg 以上

脳卒中や心筋梗塞にかかるリスクが 2~3倍 になります。



高血圧改善食「DASH食」って何？

近年、「DASH食」(Dietary Approaches to Stop Hypertension)がアメリカで高血圧改善に成果を上げています。野菜や果物、木の

減塩のポイント

酸味や辛みで味にメリハリを

減塩の調味料を使う

めん類のスープは飲み干さない

食事の量自体を減らす

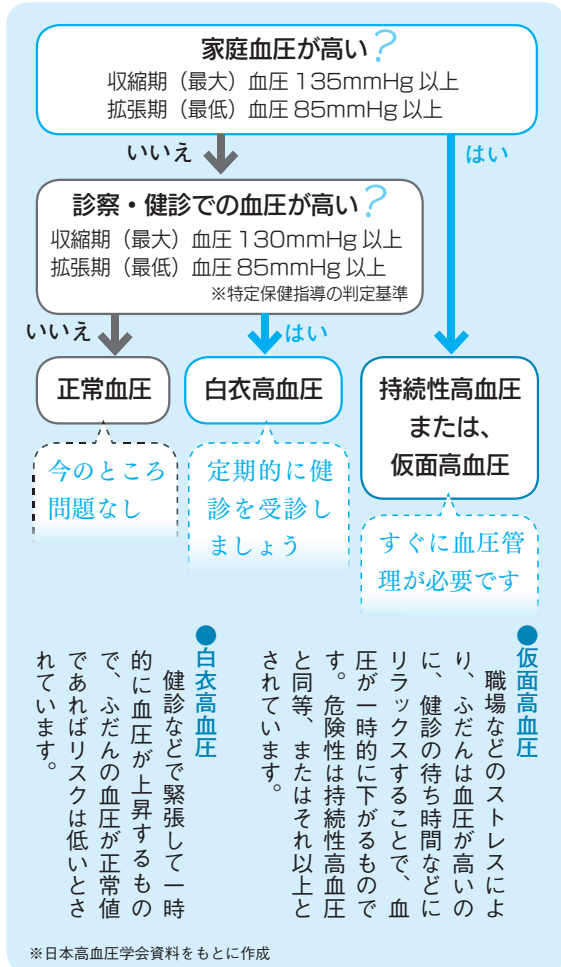
[1日の塩分摂取量の目標値(日本人平均11g)]
…男性9g未満/女性7.5g未満
(高血圧の人は6g未満が推奨)

食事法と並行して、ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動をするより効果的です。また、睡眠も血圧を下げるので、日ごろから十分な睡眠をとることを心がけましょう。

和食は本来DASH食に近いので、和食中心の食事にするだけで効果が期待できます。ただし、和食は塩分が高いため減塩することをお忘れずに(「減塩のポイント」参照)。

高血圧には自覚症状がほとんどありませんが、放っておくと命にかかわる深刻な病気を引き起こします。血圧上昇には、加齢や遺伝などの避けられない原因もありますが、適切な食生活と運動などで改善することができます。
気温が下がってくるこれからの季節は、脳卒中や心筋梗塞などのリスクがさらに高まります。ふだんの生活習慣を見直し、肌寒い時季を安心して過ごしましょう。

●あなたの本当の血圧のタイプは？



●白衣高血圧

健診などで緊張して一時的に血圧が上昇するもので、ふだんの血圧が正常値であればリスクは低いとされています。

※日本高血圧学会資料をもとに作成

リスク大! 高血圧の人は腎臓に注意しましょう…

腎臓は塩分や老廃物を排出する機能を担っているとても大切な臓器です。高血圧の状態を放置しておくと、腎臓の細動脈に動脈硬化を引き起こし、「腎硬化症」という腎機能低下が起こります。腎硬化症を放っておくと「腎不全」に陥って、人工透析が必要になってしまいます。

また、慢性腎臓病は心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることも明らかになっています。腎硬化症の初期は自覚症状が少ないので、定期健診を受診し、血圧が高い人は腎機能の数値にも注意しましょう。