

高血圧

血圧ってなに??

血圧とは全身に送るために必要な圧力のことをいいます。心臓はポンプのように、筋力が伸びたり縮んだりして、体のすみずみまで血液を送る役割をしています。

*収縮期血圧・拡張期血圧・正常値については、

健康診断結果の見かた：

http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Looking_at_the_results_of_your_health_check-up_J.pdf

をご参照ください。

高血圧は何に影響するの??

高血圧になると、常に血管に負担がかかるため、圧力に耐えようと、血管が硬くなります。(=動脈硬化)また、脂質代謝異常があると、血管にコレステロールがたまり、血液の通り道が狭くなるため、さらに圧力をかけて全身に血液を送り出さなければなりません。よって、高血圧と動脈硬化は進行し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしてしまいます。

高血圧の症状ってどんな症状?

はっきりとした自覚症状はありません。したがって、健康診断の結果、高血圧と診断された方は、必ず定期的に血圧をチェックしておく必要があります。しかし、中には深刻な高血圧で、頭痛・吐き気などの症状を伴う方がいます。その場合、病気が隠されていることがありますので、ただちにヘルスクリニックに相談するか、医療機関に受診することをお勧めします。

どうして高血圧になるの??

高血圧は、腎臓や内分泌などに原因がある二次性高血圧と、原因がはっきりしないタイプ本能性高血圧の2つに分けられます。二次性高血圧は、原因となる病気などを治療することで、多くの場合血圧は元に戻ります。これに対して、本能性高血圧は高血圧の原因の多くを占めているのですが、要因としては、以下のものが挙げられます。

遺伝	エネルギーや脂肪の過剰摂取	食塩過多
運動不足	喫煙	ストレス



高血圧を予防しよう!

生活習慣の改善が高血圧予防の決め手

高血圧はさまざまな要因によって引き起こされます。このうち、もっとも多くの要因を占めている生活習慣を改善することが最も効果的です。

食塩を減らして薄味にしましょう

1日の食塩の摂取量は**1日男性9g未満、女性7.5g未満、高血圧といわれた方は6g未満**を目標にしましょう。

*食塩の摂取による血圧の上昇には個人差があります。

食塩摂取による血圧上昇(食塩感受性)には個人差があり、減塩して血圧が下がる人もいれば、そうでない人もいます。これは、遺伝と腎機能により決定されますが、食塩感受性が高いか低いかは簡単に判断できません。

このため、高血圧といわれた方は、まず減塩を実行して血圧の経過を見ていくことが大切です。



料理の食塩量をチェックして献立や1日のトータルで調整をしてみましょう

低脂肪で栄養価の高い料理でも、食塩を多く含んでいる場合があります。全体的に味つけされているごはん類やめん類は特に食塩が多く、外食の多い人は要注意！食塩量の多い料理を食べたら、他のおかずや1日のトータルで減塩を心がけましょう。調味料にも食塩が含まれています。

<調味料における食塩1g相当量の目安>

とくに味噌やしょうゆは少量でも食塩が多め。味つけに工夫して、食塩量の少ない調味料を優先的に使いましょう。右図を参考にしてください。



外食にも多い塩分

特に外食には、塩分が多いため、気をつけましょう！

食塩量を上手にカットするコツ

- ・むやみにしょうゆや塩をかけない。(直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。)
- ・麺類のスープをなるべく飲まないようにする。
- ・食塩量の多い漬け物や加工食品(バター・プロセスチーズ・食パンなど)は控える。
- *また、減塩だけでなく、バランスの良い食事をとることも大切です。

食事編：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet_and_Nutrition_J.pdf

肥満を解消しましょう

体重を減らすと血圧を確実に下げることができます。肥満解消の鍵はなんといっても「食事」と「運動」です。

肥満：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Obesity_J.pdf

脂肪のとりすぎに気をつけよう

脂肪をとり過ぎると、血液の中の脂肪の量も多くなり、血液がドロドロになるため、高血圧につながります。

脂質異常症：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Dyslipidemia_J.pdf

身体を動かしましょう

1日30分の早歩き程度の軽い運動でも、血圧低下の効果があります。血圧が気になる方はさっそくウォーキングを始めてみましょう！

運動：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise_J.pdf

アルコールを控えましょう

アルコールの種類に関係なく、飲む量に比例して血圧が上がります。逆に節酒をすると、1~2週間程度で血圧は下がります。

アルコール：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Alcohol_J.pdf

たばこはやめましょう

たばこは血管を収縮させ、血圧を上げる効果があります。きっぱりたばこをやめることも大切です。

タバコ：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Quit_Smoking_J.pdf

ストレスを溜めず、自分なりのリラックス法を身につけましょう

イライラすると血圧は上がりますが、ストレスがなくなれば元に戻ります。しかし、ストレスが強かったり、長く続いたりすると、高血圧を引き起こします。自分なりのリラックス法を身につけて、ストレス解消に努めましょう。

何か心配のある方は、いつでもヘルスクリニックにご相談ください。



A P Uヘルスクリニック
E-mail: clinic@apu.ac.jp