

# 3匹のこぶた通信



## 身近な健康のバロメーター ～自分の血圧知っていますか？～



### はじめに

自分の健康状態を知ることができる身近なものが血圧計です。自分の普段の血圧の値を知っておくことで、健康管理に役立てることができます。

みなさんは、ふだんの自分の血圧がだいたいどのくらいの数値なのか知っていますか？

高血圧は自覚症状がほとんどない疾患で、高血圧が続くと突然脳卒中や心臓発作を起こすこともあるため、「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも呼ばれています。

### ? 血圧って ?



よく聞く「血圧」とはどのようなことが知っていますか？

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことをいいます。心臓がギュッと収縮して血液を押し出した瞬間は、血管にいちばん強く圧力がかかります。これが収縮期血圧（最高血圧）です。そして、収縮した後に心臓がひろがる（拡張する）ときには、圧力がいちばん低くなる。これが拡張期血圧（最低血圧）です。収縮血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といえます。

### ? いつも血圧の値が違うのはなぜ ?



血圧は変動しています。「重いものを持つ」、「寒い風にあたる」、「いきむ」などによって 20～30 程度の変動があります。自分の血圧を知るためには家庭血圧が大切になります。健診などの血圧測定で緊張などにより血圧が上昇する場合がありますため、自宅でリラックスしているときに測るほうが正しい血圧が測れると考えられています。



## ? 高血圧の原因は ?

高血圧は大きく分けて、原因がはっきりしない本態性高血圧と他の病気が原因で起こる二次性高血圧に分けられます。その中で日本人患者の90%は原因がわからない高血圧とされています。

## ? 高血圧予防のために気をつけることは ?

### <ポイント1> 塩分を控える

食卓で使う塩やしょうゆ、ソース、ドレッシングの量を減らすだけでなく、加工食品や外食の回数を減らすことも血圧を高くしないためのポイントです。

いきなり薄味に変えることはなかなか難しいですが、今までよりも少し薄味にして慣れていきましょう。

目標塩分 ⇒ 男性 10g / 1日

女性 8g / 1日

※高血圧の方は 6g 未満 / 1日

※参考塩分) ◎梅干 1 個 : 2g



◎食パン 1 枚 (6 枚切り) : 0.8g



◎ラーメン、うどん、そば : 1 杯 5~7g ⇒ 半分残すと 3~5g



◎牛丼 : 2.7g



### <ポイント2> 肥満の予防、解消



肥満がある場合は、減量することで血圧が低下することも多いといわれています。現在肥満がなくても、肥満にならないようエネルギーをとりすぎないようにしましょう。

### <ポイント3> 適度な運動



酸素をたくさん使う運動（有酸素運動）は、長期間くり返して続けると、血圧を下げる効果があるといわれています。おすすめの有酸素運動は、ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆっくりと長い距離を泳ぐなどです。こうした運動を継続して行うことで、長期的には、高血圧の人は血圧が下がることが期待できます。無理をせず、頑張りすぎないことが大切です。

※血圧が高い方は主治医の指示のもとで運動されるようお願いします。



## <ポイント4> 規則正しい生活



◎できるだけ規則正しい生活を送りましょう。とくに十分な睡眠をとると、夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らすことができます。

◎循環器病の最大の危険因子の一つであるタバコをやめましょう。

◎便秘のときのいきみは血圧を上げるので、便秘を予防しましょう。

◎脂質異常症を伴うと、血管が硬くもろくなる動脈硬化が進みやすいので、肉の脂身やバター、卵類などコレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控えましょう。



## おわりに

日々の小さな積み重ねによって血圧が上がる原因になり、逆に日々の小さな改善の積み重ねによって血圧も改善できる可能性があります。

まずは現在の自分の血圧を知り、血圧を上げないようにする、血圧を下げるようにすることが大切です。さっそく今日から血圧を計測して自分の身体の状態を知り健康管理に役立ててみませんか？



<参考>：厚生労働省ホームページ 生活習慣病を知ろう！

女子栄養大学出版部 カロリーガイド

医療法人社団 相和会 みなとみらいメディカルスクエア