「高血圧」は自覚症状がない病気って知っていますか。

・高血圧になっても症状が出ることはあまりありません。
・何も症状が出ないことが多い高血圧ですが、人によっては頭痛、めまい、肩こりなどの症状がみられることもあります。

上の血圧　下の血圧

高血圧とは、血圧が通常よりも高い状態が続くこと、収縮期及び拡張期のいずれかの血圧が基準値を超えて上昇した状態を言います。

・高血圧リスクを確認する。
高血圧は自覚症状がないことが多く、気づかないうちに血圧が高くなっていることが少なくありません。高血圧になっていることに早めに気づくためにも、ここで高血圧リスクをチェックしてみましょう。



≪高血圧のチェック≫

1. **BMI が 25.0 以上(肥満)である**
2. **喫煙する**
3. **高血圧だと言われている**
4. **60歳以上の男性、若しくは65歳以上の女性である**
5. **両親や兄弟に高血圧の方がいる**
6. **糖尿病、脂質異常症だと言われている**
7. **濃い味付けのまま食事を好む**
8. **野菜をあまり食べない**
9. **1日の運動時間が30分未満である**
10. **飲酒を毎日している**





当てはまる項目が３つ以上ある方は、高血圧のリスクが高いと考えられます。
高血圧とされる血圧を超えていなくても１２０／８０ｍｍＨｇを超えている場合は、脳卒中や心疾患のリスクが高まることも分かっています。自分で家庭血圧を測ってみるか、健康診断を受けたりして、高血圧対策を意識した生活を送りましょう。

高血圧を改善するためには、生活習慣の改善を見直すことがとても大切です。病院などを受診した際、まずは生活習慣を改善するよう指導されることがよくあります。

＜生活習慣を改善する５つポイント＞

① 減塩を心がける

高血圧治療ガイドライン（2019）では一日の塩分摂取量を６ｇ未満とし、ＷＨＯでは一日の塩分摂取量は５ｇ未満とされています。日本人の食事摂取基準（2020 年度版）では一日の食塩摂取量（上限）一日あたり男性７.５ｇ未満、女性６.５ｇ未満です。国民健康・栄養調査（令和５年度）によると２０歳以上の一日あたりの平均は９.８ｇで男性１０.７ｇ、女性９.１ｇの塩分を摂取しています。食塩摂取量を一日１ｇ減らすと、収縮期血圧で約１ｍｍＨｇ強の降圧が期待できるという研究結果があります。血圧が高い場合、塩分を多く摂取している方がほとんどのため、麺類の汁を飲まないで残したり、漬物を食べる量を減らし、頻度を控えたりして、塩分摂取量を減らしましょう。

② 適正体重を維持する

肥満の方は血圧が上がりやすい傾向にあります。ＢＭＩ20.0 の方が高血圧のリスクを１とするとＢＭＩ25.0～29.9 の方は 1.5～2.5 倍も高血圧になりやすい。ＢＭＩ30.0 以上の方はより注意が必要です。エネルギーの過剰摂取は、肥満を生じます。肥満が高血圧の発症や悪化に関連します。エネルギー制限によって減量すれば血圧は低下します。ＢＭＩ25.0 以上の肥満の方は、食べ過ぎないよう腹八分目を心がけ、適切なカロリーを摂取し、適度な運動を行いましょう。

③ 運動を行う

運動を行うと、その後 22 時間ほど血圧が下がった状態が続きます。そのため定期的に運動を行うことが大切です。一日１０分以上の運動を一日に合計で４０分以上行うことが推奨されています。あまり体を動かす機会がない方は、無理のない範囲で、少しずつ散歩など出来る運動から始めてみてください。

④ 節酒を心がける

飲酒を１～２週間控えるだけで血圧が下がることが分かっています。高血圧治療ガイドライン（2019）では、高血圧患者の飲酒量は、エタノールで男性 20～30ｍｌ以下、女性 10～20ｍｌ以下にすべきとされています。エタノール 20～30ｍｌはおおよそ日本酒なら１合、ビールなら中瓶１本、焼酎なら半合、ウイスキーならダブル１杯、ワインなら２杯弱に相当します。アルコールは脳卒中や心房細動などの原因になります。週２日以上の休肝日を設けるなど飲酒習慣を改善し、飲み過ぎには注意してください。

⑤ 禁煙する

喫煙するとたばこに含まれるニコチンにより血管が収縮するため血圧が上がります。喫煙者と非喫煙者を比べてみると高血圧を発症することや日常的に喫煙を続けることは動脈硬化のリスクが上がることも分かっています。たばこを吸われている方は、なるべく早めに禁煙すると良いです。

カリウムをとろう

・野菜、果物、低脂肪乳製品が豊富な食事パターンである **DASH 食**は血圧低下の効果が証明され、カリウムはその主要な栄養素の一つです。カリウムにはナトリウム（食塩）の排泄を促進して血圧を下げる効果があります。芋、大豆製品、果物や野菜などカリウムが多く含まれますので、積極的にとるようにしてみてください。ＷＨＯでは男女関係なく一日 3500ｍｇのカリウムの摂取が推奨されています。**「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」**では一日あたり男性 3000ｍｇ以上、女性 2600ｍｇ以上が目標とされていますが、これにより日本人は約 1200ｍｇ不足しているので、カリウムを多く含む食品を毎日１～2 品、追加してみましょう（カリウム制限が必要な腎障害患者を除く）。

	さつま芋　1/2本	納豆　1P	バナナ　1本
カリウム（ｍｇ）	５４０	３００	３６０



食事のナトカリバランスを整える

・食事をとる上で、ナト（ナトリウム）とカリ（カリウム）のバランスが大切です。塩分などのナトリウム（食塩摂取量）を減らし、芋、大豆製品、野菜や果物などを増やし、カリウムを多くとって「ナトカリバランス」を整えましょう。

一日あたりのナトリウムとカリウムの摂取量の平均値（２０歳以上）

	ナトリウム（食塩相当量）	カリウム
男　性	４２８０ｍｇ（10.7ｇ）	２３７０ｍｇ
女　性	３６４０ｍｇ（9.1ｇ）	２１９０ｍｇ

一日あたりのナトリウムとカリウムの目標量

	ナトリウム（食塩相当量）	カリウム
男　性	３０００ｍｇ（7.5ｇ）	３０００ｍｇ
女　性	２６００ｍｇ（6.5ｇ）	２６００ｍｇ

血圧を下げるために最適な食品

1．　青魚（さば、さんま、いわしなど）
2．　野菜・海藻・大豆製品・果物
3．　芋・豆（大豆を除く）
　　※芋をとる場合、血糖が高めな方は、主食を控えめに

血圧を下げる食べ物	**血圧を下げる飲み物**
・塩分を体外へ排泄するミネラル（主にカリウム）が動脈硬化を防ぎます。食物繊維が豊富に含まれ、特に水溶性の食物繊維のアルギン酸は高血圧予防に効果的。	・すぐに血圧を下げる効果がある飲み物はありませんが、血圧の低下に役立つ飲み物は存在します。
枝豆、南瓜、ごぼう、小松菜、ほうれん草、エリンギ、ブロッコリーなど ※アルギン酸の多い食品 **昆布・わかめ・ひじき・もずくなど**	**野菜ジュース（野菜汁 100%）、コーヒー、緑茶、ココア、豆乳、食酢飲料など** ※アルコールやスポーツ飲料などは血圧が上がりやすくなるので飲み過ぎに注意。

高血圧を予防するため、＜生活習慣を改善する５つポイント＞を参考に血圧を上げない生活を送りましょう。また、血圧を下げるために最適な食品や血圧を下げる食べ物・飲み物も参考にした食生活をしてみてください。

年齢を重ねる程、血圧のコントロールが大切になってきます。高血圧は脳・心臓・腎臓・血管の病気の発症や進行しやすいことからも血圧値を基準の範囲にコントロールする必要があるのです。特に、寒い季節は体を温めようと塩分を多くとるため、血圧は上がりやすくなります。

熊谷には、色とりどりの野菜、果物、芋などがありますので、カリウムをとりつつ、高めの血圧を改善していきましょう。

参考　日本人の食事摂取基準（2020 年版）・高血圧治療ガイドライン（2019）