



News Letter

第71号：発行日 令和5年9月29日

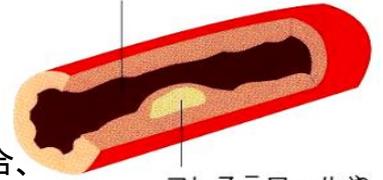
血圧の見方について

血圧とは・・・

心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。高血圧の状態が続くと血管壁の弾力性が失われて傷が生じ、LDL（悪玉）コレステロールが沈着することで、動脈硬化が進みます。進行すると脳卒中や心臓病を引き起こす可能性があります。高血圧症において自覚症状はほとんどありませんので、健康診断の結果で高めだった場合、ご自宅で血圧を測定し、必要時には受診し治療することが大切です。

動脈硬化

血液の通り道が狭くなっている。



コレステロールや血管壁の老廃物などのかたまり。

基準値は、**収縮期血圧（上の血圧）130mmHg未満、拡張期血圧（下の血圧）85mmHg未満**です。

B判定：130～139/85～89mmHg

基準値内ですが、やや高めの数値です。まずはご自宅で血圧測定を実施し、記録しましょう。

C判定：140～159/90～99mmHg

毎日ご自宅での血圧測定を実施します。2週間測定し、140/90mmHg以上が続く場合は、内科の医師に相談して下さい。食生活や運動等生活習慣を改善することで、血圧の低下を目指しましょう。

D判定：160/100mmHg以上

血圧が非常に高値であるといえます。治療が必要ですので、医師に相談して下さい。並行して、ご自宅での毎日の血圧測定や生活習慣の改善が必要です。



<血圧を正しく測る4つのポイント> ★常に一定の条件下で測ることが大切です。

1. 直前の精神状態の影響を受けやすいため、1～2分の安静時間を設け、リラックスして測りましょう。
2. 左右どちらの腕でもかまいませんが、常に同じ側の腕で測りましょう。
3. 毎日同じ時間帯（起床時と就寝前）に測ることを推奨しています。起床後は、起きて1時間以内、トイレをすませて、服薬・食事前に測定します。就寝前は、入浴後1時間以上あけて測定しましょう。
4. 暑さや寒さを感じない、室温を20℃前後に保った部屋で測定しましょう。

正しい測定姿勢

背もたれ
背もたれにもたれてリラックスする。



カフの中心
カフの中心を心臓（目安は乳首）の高さと同じにする。

手のひら
腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする。

両足
足を組まずに両足を床につける。

成人における血圧値の分類

収縮期血圧（上の血圧）	≥ 180	Ⅲ度高血圧（重症）					
	160-179	Ⅱ度高血圧（中等症）					
	140-159	Ⅰ度高血圧（軽症）					
	130-139	正常高値血圧					
	< 130	正常血圧					
	< 120	至適正値					
		< 80	< 85	85-89	90-99	100-109	≥ 110
		拡張期血圧（下の血圧）					



高血圧を予防するには



1. 塩分摂取量の制限

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満が目標です。（日本人の現状は、男性 10.9g、女性 9.3g）
加工食品（ハムやかまぼこ等）を控え、麺類のスープは飲み干さないようにしましょう。
汁物を飲まなかった場合、約2.0gの減塩が見込めます。味噌汁も1杯約1.7gの塩分が含まれます。
味付けが濃い傾向にある外食も回数を減らした方がよいでしょう。



2. 運動

運動すること自体に血圧を下げる効果が認められており、1回30分以上の運動を週3日程続けることで、血圧が下がることが分かっています。



3. カリウムを豊富に含む食材の摂取

野菜や果物、海藻類に含まれるカリウムには塩分を排出し、血圧を下げる働きがあります。
豊富に含む食材は、切り干し大根・アボカド（生）・ほうれん草（生）・枝豆（冷凍）・人参（生）
バナナ・キウイ・ひじき・乾燥わかめなどがあります。

4. 減酒

1日当たりの飲酒量が多いほど血圧は高くなります。1日1合（ビール500ml・ワイン2杯程度）以下を心掛けましょう。休肝日を設ける、水と交互に飲むなど節酒の心がけが大切です。



5. 禁煙

喫煙すると交感神経の働きが高まり、血管を収縮させ動脈硬化が進みます。血管の柔軟性が失われることで血圧上昇にもつながります。禁煙はいつ始めても遅すぎることはありません。



6. 減量（肥満の是正）

内臓脂肪が過剰に蓄積してしまうと、血圧を上昇させるホルモンの分泌増加につながります。
体重を1kg減らすことで、収縮期血圧0.5~2mmHg程度の低下が期待できます。
※当院では内臓脂肪CT検査を実施しております。



高血圧の多くは、日頃の生活習慣に起因するものです。
だからこそ、血圧値を気にすることは、生活習慣を見直すきっかけになります。
血圧計は薬局などでも購入できます。毎日の血圧管理を健康維持に役立てましょう。
気になることなどありましたら、当院へお気軽にご相談下さい。

健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。
ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。
今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局
Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp