

実は日本で最も多い疾患！！
高血圧を予防しよう



高血圧は、日本で患者数が最も多い病気で、日本では3人に1人の割合でいると考えられています。

ありふれた病気ですが、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞や心不全、また腎臓病など、様々な循環器疾患を引き起こす危険があります。高血圧を治療することで、それら重大な病気を予防し健康寿命を延ばすことができます。

高血圧の診断

血圧の値のうち、

- 1) 上の血圧(収縮期血圧)が 140 mmHg 以上 の場合、
- 2) または下の血圧(拡張期血圧)が 90 mmHg 以上 の場合、
- 3) あるいは これらの両方を満たす 場合、高血圧と診断されます。

どんな人がなりやすいのか

高血圧には、

- 起こる原因が1つではないもの(本態性高血圧)と、
- 原因が明らかでないもの(二次性高血圧)に分けられます。

本態性高血圧

日本人の高血圧の約8～9割は本態性高血圧で、様々な原因が組み合わさって起こります。

- 1) 遺伝(体質) ※親が高血圧の場合に起こりやすい。
- 2) 塩分の摂り過ぎ
- 3) 肥満

食生活を中心とした生活習慣の改善が予防・治療にきわめて大切です。

二次性高血圧

腎臓の働きが悪くなり塩分と水が排出されにくくなる場合や、内分泌の病気によって血圧を上げるホルモンが増える場合、血管の病気や、他の病気のために使っている薬などが原因で起こります。

※一般的に二次性は本態性に比べて若い人に多いです。

どのような症状が出るのか

高血圧はサイレントキラーといわれているように、ほとんど**自覚症状が無い**です。

無自覚のまま、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓の働きが悪くなることもあります。

日本では、年間10万人以上が高血圧が原因で亡くなっているため決して侮れません。

薬以外でも血圧を下げる方法

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。

具体的には減塩、肥満の予防や改善、節酒などに加えて、運動習慣や食事のパターンの見直しなどが有効です。禁煙も推奨されています。



生活習慣で気をつけること

1 : 食塩制限(減塩)しましょう。

■ 1日の食塩量は6g未満が目標です。

いきなり厳しい減塩をすると体調を崩すこともあるので、少しずつ摂取量を落としましょう。

※個人差はありますが、

高血圧患者では食塩摂取量を1日1g減らすことで
平均1mmHg強の収縮期血圧の低下を期待できます。

■ 調理の工夫をしましょう。

● 煮汁や汁物などは天然のダシをきかせましょう。薄味でも美味しくいただけます。

● 香りや風味を生かしましょう。

香辛料等を利用する



こしょう



唐辛子



しょうが



わさび

酸味を利用する



酢の物



ドレッシングサラダ



ポン酢(レモン酢)

香りを利用する



のり和え、ごま和え
ピーナッツ和え



ねぎ、みょうが、しそなど
の香りをそえて



おろし和え
{ ゆず、すだちなどの
しぼり汁をかける }

2 : カリウムを摂りましょう。

カリウムは血圧を下げる働きがあります。

ただしカリウムは加熱することで減少します。

味噌汁は具たくさんにすると、成分が溶け出した煮汁も一緒に摂ることができるので効果的です。

★ カリウムに関して重篤な腎障害がある場合、カリウムの積極的摂取は高カリウム血症となる可能性があります。

★ また、果物の積極的摂取は糖分を多く摂ってしまうため適量を摂るようにしましょう。

カリウムの多い食品(100 gあたり)

野菜 : ほうれん草、里芋、やまいも、にんにく、小松菜、三つ葉、ごぼう、ミニトマト、トマト、キャベツ、ブロッコリー。

果物 : 干し柿、バナナ、メロン、キウイ、さくらんぼ、夏みかん、桃。

いも類 : 山芋、里芋、自然薯、さつまいも、長芋、じゃがいも。

きのこ類 : エリンギ、しめじ、エノキ茸、舞茸、椎茸、なめこ。

海藻類 : とろろ昆布、干しひじき、昆布、カットわかめ。