

血圧が高い

血圧は健康のバロメーター

血圧は、測る時間や季節、体調などでも大きく変化しています。したがって、ふだんの自分の血圧値を知っていることは、健康管理の上からも大切です。

血圧の基準値

右の表で、血圧値が“境界域高血圧”の方は、高血圧にならないように日常生活の注意をまもり、定期的な血圧測定を。“高血圧”の方は、医師の診察を受け、適切な生活指導を受ければ、心配することはありません。

血圧の判定(WHO)

(単位:mmHg)

区分		最大血圧		
		140以下	141以上 160以下	161以上
最小血圧	90以下	正常血圧		高血圧
	91以上 95以下	境界域高血圧		
	96以上			

(1993年改定)

最大血圧

心臓の収縮期で血管(動脈)内の血液量が最高に達したときの圧力

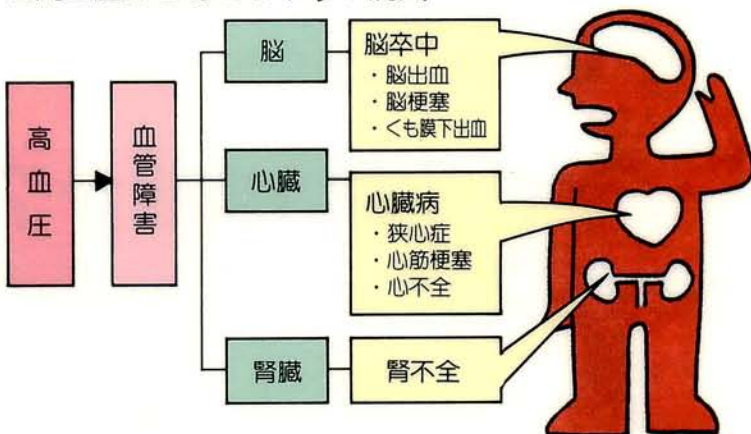
最小血圧

心臓の拡張期で血管(動脈)内の血液量が最も減ったときの圧力

高血圧はなぜいけない?

高血圧になると、心臓にはふだんより大きな負担がかかり、血管(動脈)も血液の強い圧力で傷み、動脈硬化をおこしはじめます。このような状態が長いあいだ続くと、脳卒中・心臓病などの合併症をひきおこす結果となります。

高血圧からおこりやすい病気



高血圧になったら



●定期的な血圧測定と検診を受けましょう。



●過労・ストレスに気をつけ休養、睡眠をよくとりましょう。

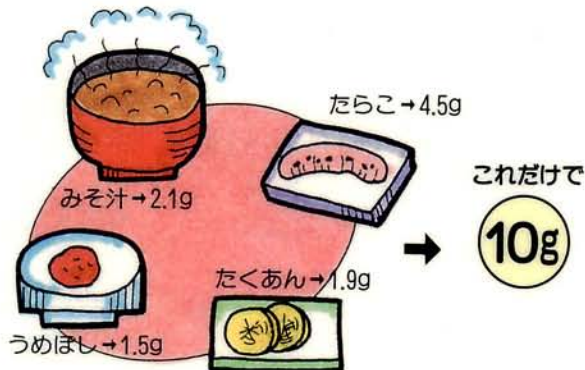


●薬は自分の判断で減らしたり、やめたりせず、医師の指示を守りましょう。



●減塩など食生活に注意しましょう。

食塩は1日10g以下に



■メモ

高血圧を防ぐ日常生活

生活のポイント

1. 定期的な血圧測定を
 - 早期発見・早期治療
2. 太りすぎにならない
 - 血圧を上げるほかに糖尿病・心臓病などの発生を促進します。
3. 適度な運動を毎日欠かさない
 - 速歩で(1分間80メートル)毎日30分



4. 心身のストレスや過労を避ける
 - 血圧を高めるストレスを上手に解消
5. 規則正しい生活リズムを
 - 食事、睡眠、排便など一日のリズムを大切に



食事のポイント

1. 塩分摂取量を減らす
 - 高血圧でない人でも一日10g以下に
 - 血圧の高い人は、一日7g以下に

2. バランスの取れた食事を
 - 6つの基礎食品をとりましょう

第1群	魚・肉・卵・大豆製品
第2群	牛乳・乳製品・骨ごと食べられる魚
第3群	緑黄色野菜
第4群	その他の野菜
第5群	米・パン・めん類・いも類
第6群	油脂

3. 動物性脂肪をとりすぎない
 - とりすぎは、コレステロールを上昇させる
4. 新鮮な野菜を十分にとる
 - ビタミンやカリウムが多く含まれている
5. 外食はさける
 - 外食は塩分が多く含まれ、栄養のバランスも不足がち

知っていますか? 主な食品の塩分含有量

調味料	つけ物	加工食品			料理1人分
 みそ(甘) 20g(大さじ1)★1.1g	 奈良づけ 20g(2切れ)★0.7g	 のりのつくだ煮 25g(大さじ1)★2.5g	 塩ザケ 55g(1切れ)★3.5g	 かまぼこ 60g(3切れ)★2.4g	 みそ汁 150g(1わん)★1~2.1g
 みそ(から) 20g(大さじ1)★2.1g	 福神づけ 30g(大さじ1)★2.6g	 イカ塩から 10g(大さじ1)★1g	 アジ干物 80g(1枚)★2.4g	 食パン 60g(1枚)★0.75g	 吸い物 150g(1わん)★1g
 しょうゆ 16g(大さじ1)★2.9g	 たくあん 20g(2切れ)★1.9g	 ソーセージ 50g(薄切り3枚)★2g	 たらこ 70g(中1腹)★4.5g	 ゆでうどん 300g(1玉)★0.9g	 すしめし (1人分)★3g
 マヨネーズ 10g(大さじ1)★0.3g	 わさびづけ 10g(大さじ1)★0.8g	 ハム 30g(薄切り2枚)★0.7g	 はんぺん 80g(大1枚)★1.6g	 ゆでそば 220g(1玉)★0.4g	 親子丼 (1人分)★2.5g
 マーガリン 10g(大さじ1)★0.3g	 梅干し 6g(1個)★1.5g	 ベーコン 30g(薄切り3枚)★0.8g	 さつま揚げ 75g(大1枚)★1.9g	 即席ラーメン 85g(1袋)★4.3g	 かけそば (1人分)★3.5g