高血圧が気になる方へ

診察室血圧 単位mmHg	生活の見直しが必要	医師に相談	すぐに治療が必要
収縮期（最大）血圧	１３０以上	１４０以上	１６０以上
拡張期（最小）血圧	８５以上	９０以上	１００以上

参照　高血圧治療ガイドライン2019

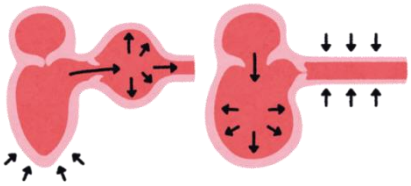
高血圧は成人の２人に１人がかかる代表的な生活習慣病です。高血圧が体にどのような影響を及ぼすのかを知り、早い段階から生活習慣を整え、予防していきましょう。

高血圧とは血管の壁に高い圧力がかかっている状態です。

「血圧」とは心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のこと。加齢や生活習慣により血管の弾力性が低下すると、血管が広がらず、血管壁に高い圧力がかかります。

上の血圧＝収縮期血圧

心臓が縮み、血液を全身に送り出す



下の血圧＝拡張期血圧

心臓がゆるみ、送り出した血液を心臓に戻す

高血圧を放置すると突然死や要介護になる可能性が！

高血圧は放置すると、血管が硬くなっていき（動脈硬化）、脳卒中や心臓病など突然死や寝たきりに繋がる疾患を引き起こします。無症状だからと油断は禁物です！

【高血圧と脳卒中や心筋梗塞による死亡率の関係】

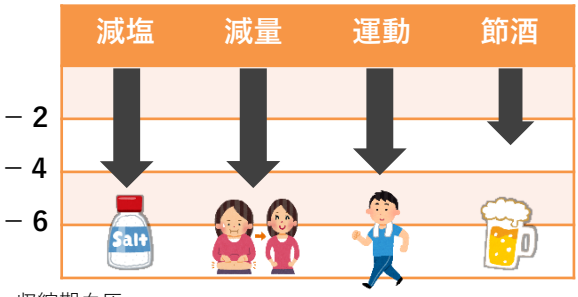
血圧が高いほど死亡率も高い！至適血圧になるべく近づけることが大切です。

至適血圧 120/80未満との比較（40～64歳）

診察室血圧 収縮期/拡張期（ｍｍHg）

血圧が上がってきたら…生活習慣の改善と受診を！

【生活習慣改善による降圧の程度】



参考　高血圧治療ガイドライン2019

左図のように生活習慣で数値の改善が期待できます。(例えば減塩だと血圧が－４mmHg下がる。)他にも、禁煙や野菜摂取も効果的♪

家庭血圧を測ろう！

ご自身の普段の血圧の値はご存知ですか？血圧測定は血圧管理の第一歩。習慣にしましょう。

〈測定方法〉イスに座って1～2分安静に。カフは心臓の高さに巻く。

〈タイミング〉（朝）起床後、お手洗いを済ませ、朝食前に。（夕）入浴や飲酒直後は避け、寝る前に。

〈記録方法〉２回測定し、平均値を記録。

血圧は時間帯や気温、活動量で変動があります。血圧が高くて不安な時は、もう一度落ち着いてから測ってみましょう。

改善は 食事 と 運動 から！

治療中の方も内服だけに頼らず、必ず医師の指示に従い、生活改善を行いましょう！

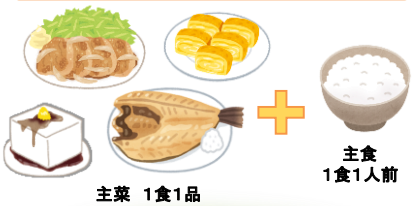
食塩の多い**食事**を摂ると、血液中の塩分濃度を一定にたもつために血液が水増しされ、心臓は血液を強い力で送り出さなくてはならなくなり、血圧は上がります。
「減塩」に取り組んでいきましょう！

当てはまる項目をチェック✍

- □ ごはんを減らしておかず（主菜：肉・魚・卵・豆腐・納豆など）を多くしている
- □ 毎食で副菜（野菜・海藻・きのこ）を食べていない
- □ 肉や魚介類の加工食品（ハム･ソーセージ･ちくわ･しらす･さつま揚げ･干物など）をよく利用している
- □ 漬物やつくだ煮を添えることがよくある
- □ 麺類のスープや味噌汁、煮物や酢の物の汁を飲むことが多い
- □ 調味料は目分量で入れている

チェック✍のついた食習慣を見直してみましょう！

おかず食べ過ぎ注意！



味付けする品が増える分
食塩の増加に！

たっぷり摂取！

副菜摂取は
ナトリウムの排出に
つながる！

食塩摂取量 6 g/日未満 ※高血圧治療ガイドライン2019

加工食品は
食塩が多い！

使いすぎ防止！

頻度を減らす！　飲まない！　計量する！

食塩量：参考「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」 製品によって異なる場合があります

有酸素運動は血圧を下げる効果があります。また、**レジスタンス運動**や**ストレッチ運動**を組み合わせることで、筋力アップなどの健康効果が期待できます！

運動の種類	どんな運動？	どのくらい
有酸素運動	ウォーキング（速歩）、水泳 スロージョギング、エアロビクス ダンス、自転車など	強度：ややきついと感じる程度 頻度：定期的に、できれば毎日 時間：１０分以上の運動で、１日合計３０分以上
レジスタンス運動	自体重の筋力トレーニング（腹筋･スクワット等）、チューブ・ダンベル・マシントレーニング、など	強度：中～高強度。低強度の運動でも可。 ※きつい強さで行うと、関節や筋肉を痛めたり、血管や心臓の負担になるので注意しましょう。 頻度：週に２～３回 回数：各種目１０回×２～３セット

※ 安静時血圧が180／110mmHg以上の方は医師に相談しましょう！　　参考：厚生労働省　ｅ－ヘルスネット

ここにあげた生活習慣改善方法は、ごく一般的なものです。藤沢市保健医療センターでは保健師や管理栄養士、理学療法士、運動指導員が、**あなたに合った**個別の生活改善アドバイスを無料で行っています！
私たちと生活改善はじめませんか？

藤沢市保健医療センター3階　保健事業課　☎0466-88-7311（平日9:00～17:00）

無断転載禁　藤沢市保健医療財団