

高血圧

目次

- 生活習慣病について
- 高血圧ってどんな病気？
- 高血圧の種類
- 血圧ってなに？
- 高血圧のリスクチェック
- 合併症について
- 高血圧の治療
- 食事療法のポイント

生活習慣病の増加

加齢に伴う健康障害や長期の治療を必要とする生活習慣病などの慢性疾患が急増しています。

30歳以上で高血圧の割合



2000年 第5次循環器疾患基礎調査より

糖尿病

高脂血症

高血圧

肥満

死の四重奏

高血圧ってどんな病気？



血管に強い圧力がかかりすぎていること。
原因はほとんどがはっきりとはわかりません。

高血圧の種類

二次性高血圧 (症候性高血圧)

- はっきりと原因がわかる高血圧
例) 腎臓疾患 妊娠など
高血圧全体の10%未満

本態性高血圧

- 遺伝と生活習慣の乱れ(塩分のとりすぎ、肥満、喫煙など)以外に原因が特定できない
高血圧全体の約90%

血圧ってなに？

血圧

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力

最高血圧 (収縮期血圧)

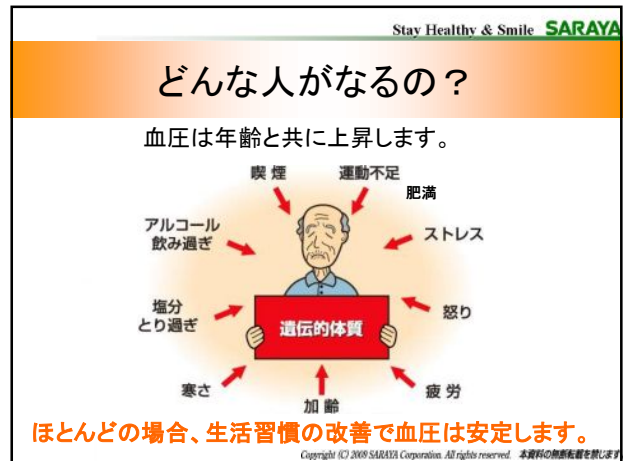
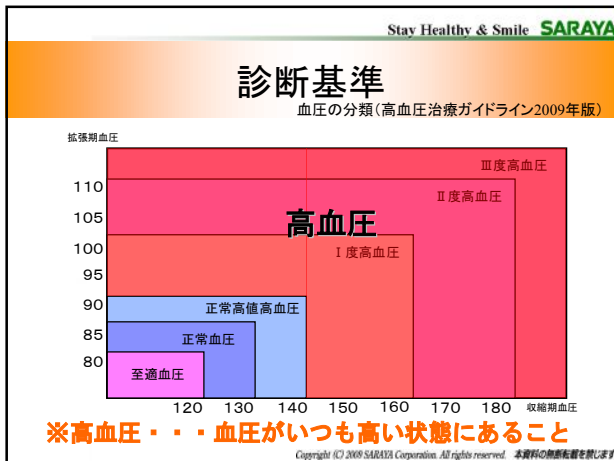
心臓が収縮して血液を押し出した瞬間の、血管に一番強くかかっている圧力

最低血圧 (拡張期血圧)

収縮したあとに心臓が広がるときの一番低い圧力

※最高血圧・最低血圧 どちらかだけが高くても高血圧!





- Stay Healthy & Smile SARAYA
- ## 高血圧のリスクチェック！
- 濃い味付けのものが好き
 - 野菜や果物はあまり食べない
 - 運動をあまりしない
 - 家族に高血圧の人がいる
 - ストレスがたまりやすい
 - お酒をたくさん飲む
 - たばこを吸う
 - 血糖値が高いといわれたことがある
 - 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べ物が好き
 - 肥満である
- Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

- Stay Healthy & Smile SARAYA
- ## 高血圧の合併症
- 心臓病や脳卒中を引き起こしやすい！
- 常に血管に刺激がかかり、動脈が傷みやすくなる
 - 血液を高い圧力で送り出している心臓が疲れやすくなる
- 血管や心臓に障害をもたらす
- 心肥大
 - 脳卒中(脳梗塞・脳出血)
 - 動脈硬化
 - 腎臓病(腎硬化症)
 - 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)
- Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

高血圧は自覚症状がありません

サイレントキラー
静かなる殺し屋

Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

- Stay Healthy & Smile SARAYA
- ## 高血圧の治療
- 肥満の解消や生活習慣の改善が大事！
- 食塩摂取量を制限する
 - 肥満を防ぎ、適正体重を維持する
 - アルコール摂取量は適量にする
 - 適度な運動をする
 - 禁煙
 - 脂質(飽和脂肪酸やコレステロール)の摂取量を制限する
 - ストレスや急激な温度差にも要注意！
-
- Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

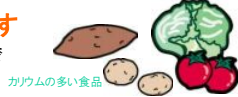
食事療法のポイント

① 塩分は1日6g以下にしましょう！

食塩には血圧を上げる作用のあるナトリウムが含まれています。

② カリウムの摂取量を増やす

カリウムは血圧を下げる効果があるので積極的に摂りましょう。



カリウムの多い食品

③ 適正体重を維持するエネルギー摂取を

肥満は高血圧の危険因子です。

④ アルコール摂取量を減らす

長期にわたる飲酒は血圧を上げる原因になります。すべての生活習慣病の予防のためにも、アルコールは控えましょう。



Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

減塩のポイント

- 新鮮な旬の食材そのものの旨みを活かしましょう
- 酸味・香辛料・香味野菜を利用して素材に風味づけをしましょう
- 焼く・揚げるなど、香ばしく調理しましょう
- だしを濃く、調味料を減らしましょう
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 漬物・汁物・練り製品・加工食品に気をつけて
- 食べ過ぎないように・・・



Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

塩分の多い食品

約4.6g 塩ます1切(80g)	約6g 味噌ラーメン 天ぷらそば 月見そば
約2.4g 焼きちくわ1本(100g)	約4.5g カツ丼
約2g 梅干1個(10g)	約4g ラーメン
約0.8g 食パン1枚(60g)	約3g ざるそば 豚肉の生姜焼き
約0.6g ロースハムうす切り1枚(20g)	

加工食品

外食メニュー

Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

お酒の適量



どれかひとつです！



日本酒
1合
(180ml)

ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯
(60ml)

焼酎
ぐい飲み1杯
(70ml)

ビール
中ビン1本
(500ml)

ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

参考

- 厚生労働省 高血圧ホームページ
監修：(財)日本循環器病研究振興財団
- 高血圧治療ガイドライン2009
- 在宅介護における食生活改善の手引き
- おいしく食べて塩分(ナトリウム分)カット
発行：健康と料理社

Copyright (C) 2009 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます