



血圧 基礎知識

「血圧が高い」といわれたら・・・

■ 高血圧は血管に必要以上の負担がかかった状態 ■

血圧が高いということは、血管に大きな圧力がかかっているということで、強い圧力は血管に大きな負担を与えています。血管はゴムホースに例えられるように本来しなやかで弾力があります。しかし圧力を受け続けると、しだいに内部の壁が傷つき、古いゴムホースのように硬くもろくなります。これを動脈硬化といい、血圧の高い状態では動脈硬化が早く進みます。もし、あなたが健康診断などで「血圧が高い」といわれたら、これをチャンスに生活習慣を見直してみませんか。深刻な事態を招かないためにもなるべく早く取り組むことが得策です。

あなたの血圧はどのゾーン？

分類	収縮期血圧	拡張期血圧	単位 (mmHg)
至適血圧	120未満	かつ 80未満	→ 血圧が原因で他の病気を引き起こす危険性は小さい
正常血圧	130未満	かつ 85未満	→ 当面は他の病気の心配はないが、高血圧へ移行する確率は高い
正常高血圧値	130-139	または 85-89	→ 高血圧へ移行する確率はかなり高く、他の病気を引き起こす可能性も大きくなる
I度高血圧	140-159	または 90-99	→ 他の病気を発症しやすく、血圧が高くなるほど確率が高くなるので値によってI度、II度、III度に分ける
II度高血圧	160-179	または 100-109	
III度高血圧	180以上	または 110以上	
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上	かつ 90未満	→ 加齢とともに増えてくる高血圧で、収縮期は高いのに拡張期は低くなる (日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2009)

① 血圧を上げないための食生活

減塩すると血圧が下がる

食塩をとりすぎると、体液の塩分濃度が上がります。体はこれを薄めようとして水分をため込みます。すると、血液量が増え、血管にかかる圧力が高くなります。これが、食塩をとりすぎると血圧が上がるしくみです。食塩と血圧上昇の関係には個人差があり、食塩の摂取量を減らしても血圧が下がりにくい人もいます。しかし、減塩すると腎疾患、心疾患、胃がんなどの予防になりますから、減塩を心がけることが大切です。

カリウムをしっかりとり

カリウムを多く含む食事で血圧が下がることは、すでに多くの実験で明らかになっています。血圧の高い人は、食事での塩分を減らすと同時に、カリウムを積極的にとることが推奨されています。カリウムは野菜や果物、芋類、豆類、海藻類、肉、魚介類などに多く含まれています。水に溶けやすく熱にも弱いので、長時間水にさらしたり加熱しすぎたりしないように気をつけましょう。

血圧降下によい食品

野菜



カリウム、カルシウムなどのミネラルやβ-カロテン、ビタミンC、B群などのビタミン類、食物繊維の供給源。活性酸素の消去や無毒化にも役立つ抗酸化物質も含まれます。1日350g以上とりたいものです。

果物



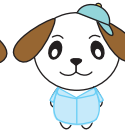
カリウムの効率のいい供給源。ビタミン類、食物繊維や抗酸化作用をもつポリフェノール類も含まれます。1日100~200gとるようにしましょう。ただし、重い腎障害のある人は、果物の積極的摂取はすすめられません。

魚介



良質のたんぱく質源であり、降圧効果のあるn-3系不飽和脂肪酸のEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含みます。1日1回は魚料理を食べ、2~3日に1回青魚を食べるようにしたいものです。

② 血圧を上げないための日常生活



寝不足・不規則睡眠を解消しましょう



理想的な睡眠時間は、1日7~8時間とされていますが、睡眠時間が短い人ほど高血圧になる可能性が高いといわれています。血圧は、活動している日中は高く睡眠中は低くなります。活動中は血管に負担がかかりますが、血圧が高めの人ほど負担が大きく、その結果、血管が傷ついてしまいます。この損傷の修復は、血圧が低くなる睡眠中に行われるのですが、睡眠時間が短いと、修復ができずに損傷が進み血管の老化である動脈硬化が進行してしまうのです。血圧が高めの方は、睡眠時間をしっかりととり、疲れを翌日に残さないことが大切です。

お風呂での血圧急上昇を避けましょう



お風呂は疲労回復やストレス解消に効果的で、正しい入り方をすれば血圧を下げる作用もあります。入浴の際、とくに気をつけたいのは、湯の温度。日本の一般的な湯温は42度です。高齢になるほど熱い湯を好む傾向がありますが、42度以上の熱さでは、血管が収縮して血圧が上がってしまいます。血圧が高めの方には38~40度くらいが適温。ぬるめの湯に浸かっていると、温められた血管が拡張して血行が促進され、血圧が下がります。また、肩まで浸かってしまうと心臓に負担がかかるので、みぞおちの下まで浸かる半身浴がおすすめです。

適度な運動で血圧を下げましょう



運動を始めると血液を全身に送り出すために、心臓から送り出される血液量が増え、一時的に血圧が上がります。しかし、しばらく続けていると末梢の血管が広げられて血流がよくなるため、血圧は下がります。運動には、血圧を上げる作用のある体内物質の分泌を抑えたり、血圧を下げる作用のある体内物質の分泌や増やす効果もあります。また運動によって肥満を改善したり、精神的ストレスを発散させることも、血圧を下げるために有効です。

上手な水分補給で血流をよくしましょう



体内の水分が不足して脱水状態になると、血液中の水分も不足し、放っておくと血液が濃縮されて循環不全を起こします。とくに血圧が高めの方は、血管に負担がかかっているため血液の流れが悪く、血栓ができやすいため、心筋梗塞や脳梗塞の心配もあります。脳梗塞の発症時間は夜間から早朝にかけて最も多く、これは、早朝に血圧が上がることに加えて就寝中に脱水傾向になることも関係するといわれています。就寝前の水分補給は忘れずに。また、のどの渇きは、脱水症状が進んでいるサイン。渇きを感じる前の水分補給を習慣にしましょう。

ストレスや興奮に注意しましょう



ストレスがたまると、心身に健康被害をもたらす、さまざまな生活習慣病の要因となります。血圧への影響もその一つ。過度のストレスを受け続けると、自律神経のバランスがくずれて交感神経が優位に働くため、体を活動的な状態にするアドレナリンなどのホルモンが分泌されて心拍数が増加し、血管が収縮します。その結果、血圧が上昇するのです。ストレスを解消することは、高血圧の改善にとって大切です。旅行に出かけたり、趣味に没頭したり、友だちに話を聞いてもらうなど、自分なりのストレス解消法をいくつか見つけておくのも手。ストレスをため込まず、慢性化させないように、ちょっとした気分転換を毎日の暮らしのなかに取り入れて、過度のストレスがかかる一歩手前で解消していきましょう。