

今日から始める 生活習慣病対策

高血圧



近頃、“生活習慣病”という言葉を目にされたことはありませんか？生活習慣病とは、長い間の生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の総称です。それらを放置すると重大な結果につながることもあるため、早い時期からの予防が大切です

① 誤った生活習慣どうしたらいいの？

生活習慣病は、早い時期から日常生活の中での悪い習慣を取り除く努力を続けて、予防することが大切です。生活習慣病の原因となる“誤った生活習慣”“危険な生活習慣”とは具体的にはどのようなことを指すのでしょうか？

→詳しくはP1

② 高血圧ってどんな病気？

- ・高血圧とは、血管に強い圧力がかかりすぎていること
- ・大部分は原因がはっきりとは分からない
- ・高血圧特有の自覚症状はない

→詳しくはP2

③ 高血圧だと何が悪いの？

心臓病や脳卒中を引き起こしやすい

血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管に刺激がかかって、動脈（酸素を届ける血管）が傷みやすくなります。それと同時に、血液を高い圧力で送り出しているのは心臓だから、心臓が多くのエネルギーを必要とし、疲れやすくなり、血管や心臓に障害をもたらします

→詳しくはP3

④ 高血圧を防ぐ食事

食塩量を減らすことから始めよう

- ・こんなものに塩分が多く含まれる
- ・カリウムを摂って塩分を排泄することも大切
- ・どうすれば塩分を減らせるの？
- ・お酒は飲んでも大丈夫？

→詳しくはP4~6

⑤ 高血圧を防ぐ日常生活

- ・肥満を防ぎ、適性体重を維持する
- ・適度な運動も必要
- ・ストレスや急激な温度差にも要注意
- ・運動を始める前の注意
- ・どのくらいの運動をすればいいの？

→詳しくはP7~8

⑥ 血圧を調べる検査

- ・血圧計で血圧を測る
- ・高血圧の基準は、収縮期血圧140mmHg または拡張期血圧90mmHg以上
- ・家庭での血圧値が重視されてきている
- ・家庭血圧の正しい測り方

→詳しくはP9

⑦ 高血圧の治療はどうする？

- ・血圧を下げるだけでなく、危険因子も減らしていく
- ・肥満の解消や生活習慣の改善が大事
- ・くすりを飲んでいても生活習慣の改善が大事

→詳しくはP10

“誤った生活習慣” どうしたらいいの？

生活習慣病は、早い時期から日常生活の中での悪い習慣を取り除く努力を続けて、予防することが大切です。生活習慣病の原因となる“誤った生活習慣”“危険な生活習慣”とは具体的にはどのようなことを指すのでしょうか？

食生活

過食によるカロリーの取り過ぎは、肥満、高脂血症や糖尿病などを引き起こします。また、濃い味付けの料理は塩分を多く含み、高血圧などの原因となります。食事は“薄味、栄養のバランス、腹八分目”を心掛けましょう。



運動不足

運動不足は肥満を招き、さらには高脂血症、高血圧、糖尿病などの原因となります。日常生活の中での適度な運動を習慣づけ、肥満の解消に努めましょう。

*現在、なにかの病気で治療を受けている場合は、医師に相談の上、運動を行うようにしましょう。



ストレス

ストレスは胃・十二指腸潰瘍などの原因となります。また、睡眠を妨げて、自律神経系や免疫系の異常を引き起こし、さまざまな生活習慣病の発病を助長することもわかっています。休息を十分に取り、趣味を楽しむことなどで、ストレスをうまく解消する工夫をしてみましょう。

喫煙

たばこは血液の流れを悪くして血圧を上昇させるだけでなく、血管に障害を与えて動脈硬化や心臓病を進行させたり、呼吸器疾患やがん、骨粗鬆症などの原因になることもわかっています。禁煙を心掛けましょう。



飲酒

お酒の飲み過ぎは肝臓にダメージを与え、脂肪肝や肝炎の原因となる他、肺炎や高尿酸血症などを引き起こすこともあります。少なくとも週に2日は、飲酒をしない“休肝日”を設けましょう。



高血圧ってどんな病気？



高血圧とは血管に強い圧力がかかりすぎていること

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。

心臓は、ポンプのように毎分 60~70 回ぐらい、血液を血管へと押し出しています。これが、手首などをさわるとドクンドクンと打っている脈拍です。

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管にいちばん強く圧力がかかります。これが収縮期血圧（最高血圧）です。そして、収縮した後に心臓がひろがる（拡張する）ときには、圧力がいちばん低くなる。これが拡張期血圧（最低血圧）です。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といいます。

水道のホースに水を流すとき、水を多くすれば、ホースはびんと張りつめた状態になります。これが、高い水圧がホースにかかっている状態です。また、どこかでホースを押えつけて通りにくくすれば、水の量は少なくても、そこからうしろのホースはやはり張りつめた状態になります。これと同じように、血圧も、心臓が送り出す血液の量（心拍出量）と、それを流す血管の通りづらさ（末梢血管の抵抗）とで決まってきます。



大部分は原因がはっきりとはわからない

では、どうして高血圧が起こってくるかというと、さまざまな原因があります。そのなかではっきりと原因がわかる高血圧を二次性高血圧（症候性高血圧）といいます。これは全体の 1 割もありません。

日本人の高血圧の大部分は原因が特定できない高血圧で、これを本態性高血圧と呼んでいます。つまり、どんな検査をしてもはっきりとした原因が見つからない高血圧、二次性高血圧ではない高血圧が、本態性高血圧です。



高血圧特有の自覚症状はない

高血圧になったらすぐにわかるといいですが、自覚症状はほとんどといっていいほどありません。人によっては、高血圧と診断される直前から肩こりがひどくなったとか、頭痛がするようになったとかいう人がいますが、これも高血圧の特有の症状ではないので、症状だけで高血圧を見つけることはできません。

そのため、定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見することは難しいですが、健診を受けていれば早めに発見できます。

また、せっかく定期健診で早いうちに発見できて、「血圧が高いから、精密検査を受けるように」といわれても、自覚症状がないからと放置する人が、実際にいます。

放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。これらは命にかかわる病気です。

日本人には高血圧の人がとても多くて、約 700 万人もの人が治療を受けています。だからかえって、あまり危険な状態だという意識はないかもしれません。だけど、症状がほとんどないままに、長年かけてひそかに血管を蝕んでいくので「サイレント・キラー」とも呼ばれる、おそろしい病気なのです。



高血圧だと何が悪いの？



心臓病や脳卒中を引き起こしやすい

血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管に刺激がかかって、動脈（酸素を届ける血管）が傷みやすくなるのが、大きな問題です。それと同時に、血液を高い圧力で送り出しているのは心臓だから、心臓が多くのエネルギーを必要とし、疲れやすくなるのです。つまり高血圧は、血管や心臓に障害をもたらなのです。

☆心臓や血管などの病気（循環器病）の危険因子

- ・高血圧
- ・喫煙
- ・高コレステロール血症
- ・糖尿病
- ・高齢（男性60才以上、女性65才以上）
- ・若年発症の心血管病の家族歴 など

★高血圧になりやすいかチェック

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスが溜まりやすい
- 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
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、あぶらっぽい食べ物が好き

※チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので注意が必要です

質問コーナー

Q

高血圧の人って何歳くらいから増え始めるの？

A

30歳以上の40～50%が高血圧といましたが、高血圧の人の割合は、年齢によってかなりちがいます。年齢とともに血圧が上昇するという傾向がありますが、わが国では高血圧の人が約40%となるのは、男性で50代（41.1%）、女性では60代（39.7%）です。70歳以上になると、男性では約56.8%が、女性では約54.5%が高血圧となっています（平成14年国民栄養調査）。

ただし、生活習慣病というのは、長年の生活習慣がもととなって起こる病気だから、急増する年代より前から注意しなくてははいけません。高血圧を招く生活習慣はもっと若いうちから始まっているのですから、子どものうちから、高血圧の危険因子を減らして健康的な生活を送るよう、心がけてもらいたいものです。

高血圧を防ぐ食事



食塩量を減らすことから始めよう

食塩をとり過ぎると血圧を上げることは、多くの研究や統計などから指摘されてきたことです。たとえば、1998年に報告された、わが国を含めた世界32か国の1万人あまりを調査した INTERSALT 研究の結果でも、食塩を多く摂っている人ほど血圧が高いということが指摘されています。

とはいうものの、この食塩による血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差があり、食塩を多くとってもまったく血圧が上がらない人もいます。家族に高血圧の多い人や高齢者では、食塩を多くとると血圧が上がる人が多いようです。

今のところ、日常にかんたんに食塩感受性を測る方法はないので、だれでも食塩を減らしたほうが良いとされています。それに、食塩を摂り過ぎると胃がんになりやすいことは確かですし、減塩は、左心室肥大という心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよい点が多いです。だから、もし食塩感受性が低くても、食塩を減らす効果はあるというわけです。

今、日本人に勧められている1日の塩分摂取量の目標値は、**10g未満**。しかし、高血圧患者ではもっと厳しく日本高血圧学会の定めた目標では1日**7g**以下（高血圧治療ガイドライン2000年版）となっています。現在のところ、日本人の塩分摂取量は、平均で1日**11~12g**くらいですので、高血圧の人は半分近くに減らさなければなりません。これがどうしてもムリなら、せめて1日に10g未満としたいものです。



こんなものに塩分が多く含まれる (塩分が多く含まれる食品)

しおから、漬け物、干物、ラーメンやそばなどの汁やスープ類には塩分が多いです。それに、みそ、しょうゆ、ソースなどの調味料は使いすぎないように、料理はうす味にするなどの工夫が大切です。

それにうす味にしても、塩分を使った料理をたくさん食べると、トータルではたくさんの塩分をとることになります。

 健康日本21では

食塩摂取量の減少を目指しています。

1日あたりの平均摂取量 **基準値** 13.5g → **目標値** 10g未満

カリウム摂取量の増加を目指しています。

1日あたりの平均摂取量 **基準値** 2.5g → **目標値** 3.5g以上

質問コーナー

Q 塩分を減らした方がいいのは分かりますが、実際にはどうすれば塩分を減らせるの？

A まず、塩分が少ない食品を選ぶことが重要です。加工食品や外食の塩分量をぜひ頭に入れて、塩分が少ない食品を選ぶことを心がけてください。以下に、自分や家庭で食事をつくるとき、また食卓で食べるときに、塩分を減らす方法をあげておきます。自分でできることから実行して行って下さい。

塩分を控えるための12ヶ条

1・薄味に慣れる

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。調味料の味になるべく頼らないで、薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります。塩分計などを用いて、自分の味を確認するのも良いでしょう。

2・漬け物・汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬け物は浅漬けか、塩出ししたものになります。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べるときは、汁は残すようにします。

3・効果的に塩味を

献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。

4・「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくてすみます。



5・酸味を上手に使いましょう

酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。



6・香辛料をふんだんに

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料は、塩分調節の強い味方です



7・香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。



8・香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。

9・油の味を利用して

揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましょう。

10・酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は意外に塩分が多く含まれていますので、少量にしましょう。

11・練り製品・加工食品には気をつけて

かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

12・食べすぎないように

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。使いすぎでは意味がありません

Q お酒は飲んでも大丈夫？

A 飲酒が血圧を上げることも、よく知られています。でも、節酒をすると1~2週間で血圧が下がることがわかっています。健康日本21によると、日本酒にして1合くらいが適量とされています。女性や高齢者はもっと少ないほうがいいということです

お酒の適量（以下のうちいずれか）



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)

メニュー例

朝食

高血圧対策レシピ

1日目

昼食

【1人分合計】 **519**
 キロカロリー 1.88g 14.1g 2.6g
食塩相当量 脂質 食物繊維



ご飯
 1人分(175g) 294kcal
 食塩相当量0.01g 脂質0.5g
 食物繊維0.5g

00304



いわしの塩焼き
 1人分 109kcal
 食塩相当量0.85g 脂質7.0g
 食物繊維0g

01376



青ねぎと鮭そぼろの卵焼き
 1人分 91kcal
 食塩相当量0.56g 脂質6.5g
 食物繊維0g

05812



しろ菜の和え物
 1人分 15kcal
 食塩相当量0.22g 脂質0.1g
 食物繊維1.2g

07763



なすと大根のゆかり和え
 1人分 10kcal
 食塩相当量0.24g 脂質0g
 食物繊維0.9g

06903

【1人分合計】 **553**
 キロカロリー 1.51g 13.8g 4.7g
食塩相当量 脂質 食物繊維



ご飯
 1人分(150g) 252kcal
 食塩相当量0.01g 脂質0.5g
 食物繊維0.5g

00303



豚ロースステーキ
 1人分 191kcal
 食塩相当量0.96g 脂質10.9g
 食物繊維1.6g

04071



じゃが芋とれんこんのチーズ焼き
 1人分 63kcal
 食塩相当量0.33g 脂質2.2g
 食物繊維0.8g

08389



野菜のピクルス
 1人分 24kcal
 食塩相当量0.21g 脂質0.1g
 食物繊維1.3g

07436



みかん
 1人分(50g) 23kcal
 食塩相当量0g 脂質0.1g
 食物繊維0.5g

09738



夕食

【1人分合計】 **543**
 キロカロリー 2.01g 12.3g 10.0g
食塩相当量 脂質 食物繊維



春巻のおろし用太のせ
 1人分 25kcal
 食塩相当量0.41g 脂質0.4g
 食物繊維0.9g



焼き野菜の味噌ダレ
 1人分 72kcal
 食塩相当量0.60g 脂質1.0g
 食物繊維2.1g



炊おこわ
 1人分 66kcal
 食塩相当量0.1g 脂質0.0g
 食物繊維0.0g



QRコードを
 携帯で読み取って
 かんたんアクセス



高血圧を防ぐ日常生活



肥満を防ぎ、適正体重を維持する

肥満は、高血圧と深い関わりがあります。肥満かそうでないかの判定は、BMI（ボディーマス・インデックス）という基準を用いることが多いですが、肥満が大きな危険因子であることは、多くの研究や調査で明らかになっています。とくに、皮下よりも内臓に脂肪がつく内臓肥満（上半身型肥満・リンゴ型肥満）が、血圧の上昇と関連が深いのです。こうした肥満者が体重を減らすと、実際に血圧が下がるという報告があります。それに、肥満は血圧を上げるだけでなく、肥満自体が心血管病の危険因子の一つなので、肥満していて高血圧の人は、体重を標準体重近くにすると、血圧や高脂血症、高尿酸値、血糖値なども適正值に近づく可能性が高いのです。肥満というほどではなくても、毎年少しずつ肥満に近づいている人は、今のうちに標準体重を守る生活習慣を身につけましょう。

あなたのBMIを計算してみましょう

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

あなたの標準体重を計算してみましょう

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22

判定

BMI

18.5未満・・・低体重

18.5以上25未満・・・普通体重

25以上・・・肥満



適度な運動も必要

現代人の肥満は、食べすぎとともに、運動不足が大きく関わっているため太っている人はたいてい運動不足だといえます。ふだんからからだをよく動かす習慣のある人には、肥満の人が少なく、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質も適正で、心血管病の危険因子が少ないのです。また、運動によってインスリンのはたらきが改善されるので、糖尿病になりにくくなる効果もあります。ふつう、運動をしている最中は血圧が上がります。ほかほかと暖かくなって、ほっぺたがカッカッとしてくるのは、血液循環がよくなって、血流量も増しているためで、この時には血圧が上がっています。ところが、一般的には運動習慣のない人の血圧のほうが、運動習慣のある人に比べて高くなっているのです。そして、酸素をたくさん使う運動（有酸素運動）は、長期間くり返して続けると、血圧を下げる作用があることがわかっています。

勧められる有酸素運動は、ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆっくりと長い距離を泳ぐなどです。こうした運動を継続して行くと、長期には、高血圧の人は収縮期も拡張期も血圧が下がってくるのです。



ストレスや急激な温度差にも要注意

「そんなに怒ると血圧が上がるよ」などよくいわれます。怒り、悲しみ、緊張が続く、つらい体験などによるストレスを「情動的ストレス」といいます。情動的ストレスは血圧を上げるという報告がある一方、ストレスと高血圧の関係を証明できなかったという報告も多くあります。でも、情動的ストレスが、少なくとも一時的に血圧を上げることは間違いのない事実で、私たちはそれを経験的にも知っています。

だから、高血圧の予防には、かかったストレスはなるべく早く解消し、心身ともにリラックス状態にもっていったほうがいいのです。入浴、アロマセラピー、マッサージ、好きな音楽を聴く、好きな花を買ってくる……なんでもいいので、自分なりのリラックス法を見つけて実行してみましょう。

寒さが血圧を上げることは、多くの研究や調査で明らかにされています。季節による血圧変動を見ると冬に高くなっているし、心血管病による死亡率も冬にいちばん高い。だから高血圧の人は、冬の寒さを避ける努力をしなければなりません。居室以外の廊下やトイレ、浴室も十分に暖かにし、部屋ごとの温度差を少なくしましょう。お風呂は、熱い湯を避けて長湯をしないこと。室温は20℃ぐらいにして、38～42℃ぐらいの湯に5～10分間入るにとどめましょう。高血圧の人は、冷水浴やサウナは控えましょう。



健康日本21では

血圧低下のための目標として

20~60 歳代男性	24.3%	基準値	→	目標値	15%以下
40~60 歳代女性	25.2%				20%以下

Q

運動を始めるには、どんなことに注意すればいいの？

A

高血圧の予防・改善に運動がいいといっても、やってはいけない人もいます。だから、かかりつけ医に相談したり、専門的な「運動OK」のお墨付きをもらってから始めるようにしましょう。

まず、重症高血圧の人、それからすでに心臓や血管に病気が起きている人、とくに、心不全、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）、脳卒中などの心血管病がある人は、運動中の血圧上昇によって発作が起る可能性があるため、嚴重注意です。

また、腎臓に機能障害がある人も運動が制限されることがあるので、主治医に運動してもよいかどうかを相談する必要があります。運動OKといわれて始めることになったとき、毎日の運動を始めるときに注意することは、かならずウォーミングアップをしっかりとすることです。からだを温めて運動への準備をするとともに、ケガを防ぐ効果もあります。その運動をするときによく使うからだの部分を、ストレッチで伸ばすのが基本です。ウォーキングのような軽い運動でも、甘く見ないでストレッチを十分に行ってからスタートしましょう

Q

どのくらいの量の運動をすればいいの？その目安は？

A

高血圧の改善や予防など、健康のために運動をするときには、1週間に1回まとめて長い時間やるよりも、1日 **30~45分** ぐらい行うことが勧められます。無理して長くやらずに、続けることが大事です。従来は、たとえばウォーキングなどでも、1回に **20分** 以上まとめてやらないと運動効果はないと考えられていました。けれど最近では、細切れであってもやりつづけることが大事だといわれています。だから、早歩きを通勤時の往復に **10分** ずつ、昼休みに **15分** やれば、りっぱな運動になります。このような軽い運動でも、続けると10週間ぐらいで半数の人が収縮期血圧で20mmHg以上、拡張期血圧10mmHg以上の降圧効果が認められるそうです。

運動の強度も、強すぎないことが重要です。強い運動よりも、息が軽くはずむぐらい（最大酸素摂取量の50%程度）の運動がいいのです。強い運動は運動中の血圧がよけいに上がるし、つらいので長続きしにくいという問題もあるからです。安全で長続きしやすい、軽い運動が勧められるというわけです。



規則正しい生活が基本

塩分を減らすこと、肥満を解消すること、適度な運動を習慣にすること以外にも、高血圧予防のために気をつけてほしいことを、挙げてみましょう。高血圧は、多くの要因が重なってあらわれてくる症状なので、一つでも要因を減らすことが、高血圧を下げていくことや予防につながります。

- できるだけ規則正しい生活を送る。特に**十分な睡眠**をとると、夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らす。
- 循環器病の最大の危険因子の一つである**たばこをやめる**。
- 便秘のときのいきみは血圧を上げるので、**便秘解消に努める**。
- 高脂血症を伴うと動脈硬化が進みやすいので、肉の脂身やバター、卵類など**コレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控える**。

※詳しくは、別紙「運動習慣でつくる健康生活」をご覧ください

血圧を調べる検査



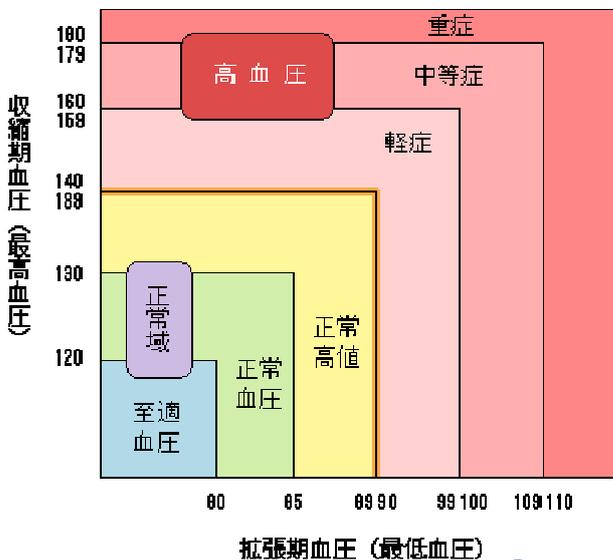
血圧計で血圧を測る

活動中の血圧は、運動の強さによって常に変動しています。一度目に測ったときに収縮期血圧 160/拡張期血圧 90mmHg だった人が、数分後には 140/80mmHg に下がっているなどということがあります。だから血圧を正確に測るためには、少なくとも **15 分間** は静かにすわって安静にしてから、測ることが望ましいのです。血圧測定前の 30 分以内に、カフェインが含まれている飲み物を飲んだり、たばこを吸ったりすると、血圧が変動するので控えた方がいいというわけです。



高血圧の基準は、収縮期血圧140 mmHg または拡張期血圧90 mmHg 以上

単位 (mmHg)



家庭での血圧値が重視されてきている

病院や診療所で測ってもらう血圧のほかに、最近注目されているのが、家庭血圧です。病院や診療所で血圧を測ると緊張してしまって、本来のその人の血圧よりも数値が高く出てしまう人がいますが、そういう人は、自宅でリラックスしているときに測るほうが正しい血圧が測れると考えられるようになったためです。それに、自動血圧計が進歩して使いやすくなり、非常に正確になったことも、家庭血圧を重要視するようになったことにつながっています。



家庭血圧の正しい測り方

☆いつ測るか

- ・朝と夜、それぞれ少なくとも 1 回は測る
- ・朝は起きてから 1 時間以内に。排尿後で、朝食前、降圧薬を飲む前に、いつもの自分のすわる姿勢で測る。測る前 1~2 分ぐらいは安静にする。
- ・夜は寝る前に。やはりいつもの自分のすわる姿勢で測る。測る前 1~2 分ぐらいは安静に。
- ・できるだけいつも同じ時間に測る
- ・1 週間に何日測るかは、かかりつけ医と相談して決める。血圧がよくコントロールされているときは、少なくとも週に 3 日、薬を変えた時や初めて治療を始めるときには少なくとも週に 5 日というのが日本高血圧学会の指針。
- ・測った結果はすべて正直にノートなどに記録し、かかりつけ医にみせる。時刻と心拍数も一緒に記録しよう

☆どのように測るか

- ・服はまくりあげて、裸の二の腕にカフを巻く
- ・カフは肘関節にかからないように巻く
- ・腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにする。必要があれば枕などで支持をし、腕は前に伸ばして、二の腕の緊張を解く
- ・極端に腕が太い人は。大型カフを、極端に細い人は小型カフを用いるのが望ましい



高血圧の治療はどうする？



血圧を下げるだけでなく、危険因子も減らしていく

高血圧治療の目的は、血圧を下げることそのものではなく、将来の心臓や血管の病気と、それらの結果としての虚血性心疾患や脳卒中を防ぐことです。

高血圧と同時に、すでに糖尿病や高脂血症、肥満など、心血管病の多くのリスクをもっている人は、治療を受ければより大きな効果が得られます。もちろん軽症の人もすぐに治療を始めれば、くすりを使わずに血圧を下げるができるし、その後、適正な血圧を維持することも、可能かもしれません。高血圧と診断されたら、それが治療を始めるに遅過ぎることも、早過ぎることもないということです。

高血圧の人が、腎不全や心不全、糖尿病など、すでにほかの病気を持っている場合にも、高血圧と並行してそれらの治療が進められます。多くの生活習慣病は、表面にあらわれた病気は違っていても、危険因子のいくつかは共通しているので、同時に並行していくつかの病気を治療していくことは、そんなにむずかしくないことが多いのです。



肥満の解消や生活習慣の改善が大事

生活習慣で改善しなければならない、おもな項目は次のとおりです

- ・食塩摂取量を制限する
- ・適性体重を維持する
- ・アルコール摂取量は適量にする
- ・適度な運動療法をする
- ・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



くすりを飲んでいても生活習慣の改善が大事

Q

高血圧の治療では、どのくらいまで血圧を下げるの？

A

血圧をどのくらいまで下げるかという目標の数値を「降圧目標」といいます。降圧目標は原則として130/85mmHgですが、高齢者の場合だけ少し目標値がゆるやかになっています。

若年・中年者
糖尿病患者



130/85mmHg未満

高齢者



収縮期血圧140~160mmHg以下
(年齢を考慮)
拡張期血圧90mmHg未満