



# 血圧について

2015. 6. 6

高木 加苗

# 血圧って？

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる  
圧力のこと

## • 血圧の上って？

収縮期血圧（最高血圧）

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間の、血管にいちばん強い圧力がかった時の数値

## • 血圧の下って？

（最）  
低血圧）  
拡張期血圧（最低血圧）

心臓が収縮した後に血管がひろがった（拡張する）時の圧力の数値

# 高血圧ガイドライン 降圧目標・血圧の分類

## 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 (忍容性があれば140/90mmHg 未満)	145/85mmHg 未満 (目安) (忍容性があれば135/85mmHg 未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満 (目安)

注: 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである。

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

# 高血圧の種類と原因

90%

## 一時性高血圧（本態性高血圧）

原因：不明

<要因>

- ①食塩のとりすぎ
- ②加齢による血管の老化
- ③ストレス・過労
- ④運動不足
- ⑤肥満
- ⑥喫煙
- ⑦大量アルコール
- ⑧遺伝的要因

10%

## 二時性高血圧

原因：腎臓病

ホルモン異常  
など

# 血圧測定をしてみよう！

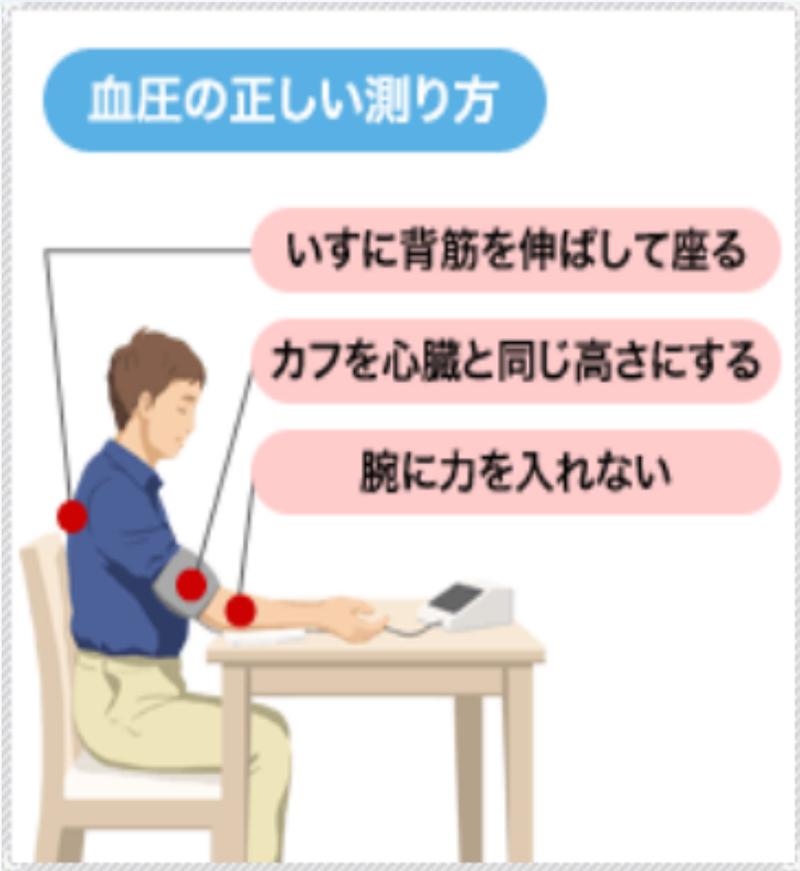
## 血圧の正しい測り方

いすに背筋を伸ばして座る

カフを心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

1. 体の力を抜いてリラックスする
2. 座って測定する
3. 毎日同じ時間に測る
4. 信頼できる血圧計を選択する



「高血圧の症状」って何？

ほとんど自覚症状がみられない！



サイレントキラー

【沈黙の殺人者】

# 高血圧の症状

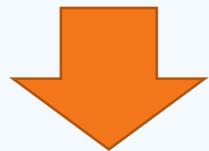
1. 頭痛（後頭部から肩にかけての痛み）
2. 肩こり
3. めまい
4. 耳鳴り
5. 手足のしびれ
6. 吐き気
7. 動悸

# 高血圧 そのままでいいの？

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



動脈硬化が進む



動脈硬化が進むと、何が起こってくるのかだろか？

# 高血圧の合併症

## 脳

高血圧を放っておくと動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血といった脳に関する合併症が突然起こることがあります。

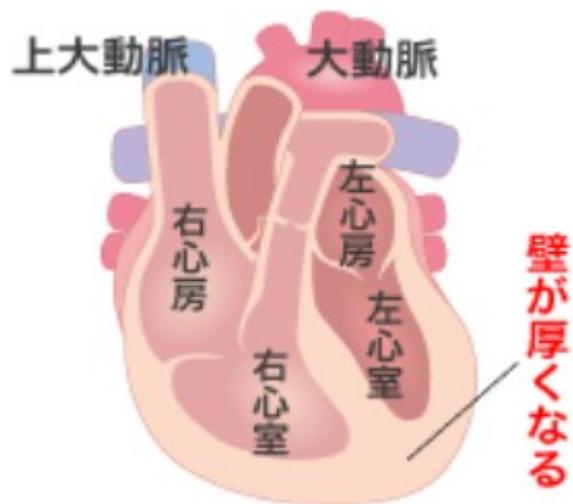
脳梗塞とは：頭の血管が詰まること

脳出血とは：頭の血管が破裂し、出血すること

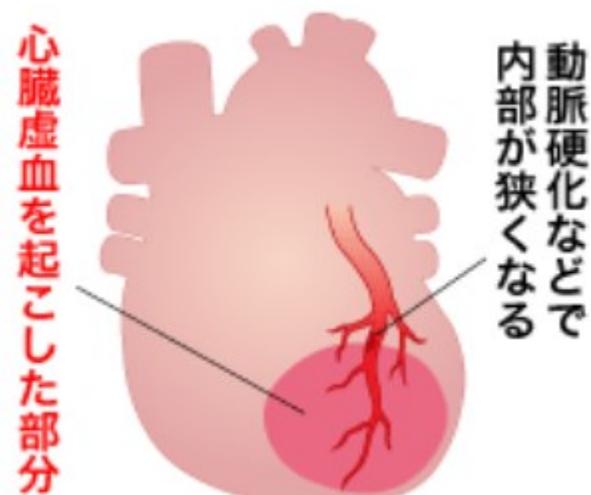
# 心臓

高血圧を放っておくと心肥大や動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞といった心臓に関する合併症が突然起こることがあります。

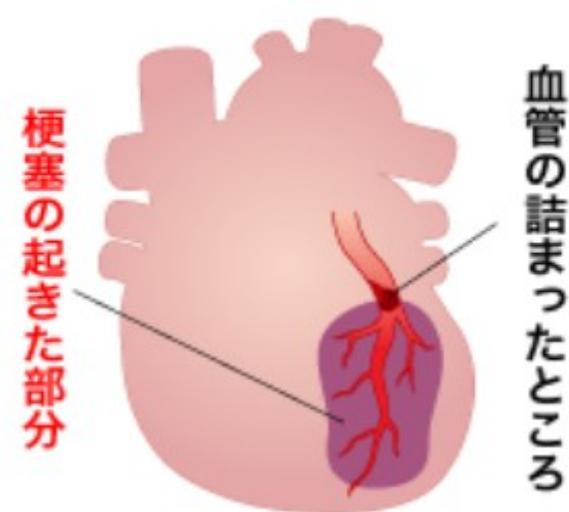
## 心肥大



## 狭心症

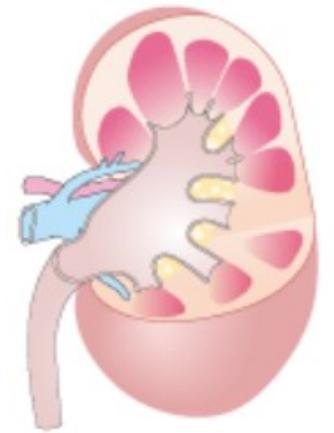


## 心筋梗塞



# 腎臓

高血圧による腎臓の動脈硬化が、腎機能を低下させます。これを「腎障害・腎硬化症」といいます。進行が遅いため発見されにくいのですが、腎不全にまで疾患が進行すると、だるさ、むくみ、食欲不振などが発症し、血圧はさらに上がります。



# 腎臓の働きについて

1. 老廃物を体から追い出す！
2. 血圧を調節する！
3. 血液をつくる司令塔！
4. 体液量・イオンバランスを調節する！
5. 強い骨を作る！

# 糖尿病

高血圧の人は、糖尿病の発症が2～3倍高くなります。糖尿病が長く続くと、網膜、腎臓、神経など、さまざまな糖尿病の合併症が起こります。また、特に高血圧と糖尿病が合わされると、それぞれの病状は加速され、心筋梗塞などの血管障害がますます起こりやすくなります。



# 日常生活のポイント

生活療法

運動療法

食事療法

薬物療法

# 生活療法

- ストレスを避ける
- 睡眠をしっかり取る
- 喫煙しない
- 適度なアルコール量で
- 入浴のポイント

40℃くらいで、長湯は避ける

# 運動療法

- 肥満に気をつける！！
- 有酸素運動をする。

う！

• BMI = 体重 □ kg ÷ 身長 □ m ÷ 身長 □ m

( BMI : Body Mass Index )

★ 2.5 以上肥満

★ 18.5 未満低体重

• 適正体重 = 身長 □ m × 身長 □ m × 2.2

# 薬物療法

## ■高血圧患者のリスクの層別化

血圧分類 血圧以外の リスク要因	正常高値	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
危険因子なし*1なし	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病以外の1~2個の 危険因子、メタボリック シンドローム*2がある	中等リスク	中等リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病、慢性腎臓病、 臓器障害/心血管病 *3、3個以上の危険因 子のいずれかがある	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

\*1 危険因子 高齢(65歳以上)、喫煙、脂質異常症、尿微量アルブミン排泄、慢性腎臓病(CKD)、肥満(特に腹部肥満)、メタボリックシンドローム、若年(50歳未満)発症の心血管病の家族歴、糖尿病

\*2 メタボリック シンドローム ここでは血圧のほか、腹部肥満に加えて血糖値異常か脂質代謝異常のいずれかがある場合

\*3 臓器障害/心血管病 脳、心臓、腎臓、血管、眼底のいずれかに、日本高血圧学会が指定する異常がある

- 低リスク群：生活の改善を3か月続けても血圧が140/90mmHg未満に下がらない場合には、くすりによる治療が併せて行われる。
- 中等リスク群：1か月後に140/90mmHg未満に下がらない場合には、降圧薬治療を合わせて行っていく。
- 高リスク群と重症血圧患者：はじめから生活習慣の改善と薬物療法を同時に始める。

# 降圧剤の働き

Ca拮抗薬

血管を拡げて血圧を下げます。

ARB

アンジオテンシンⅡの作用を抑えて血圧を下げます。

ACE阻害薬

血圧を上げる物質（アンジオテンシンⅡ）を作らないように血圧を下げます。

利尿薬

尿を出すことによって血管の中を流れる水分を減らすと同時に尿と一緒にナトリウムを排出させます。

$\beta$ 遮断薬

心臓の働きを抑えて血圧を下げます。

$\alpha$ 遮断薬

血管の収縮を抑えて血圧を下げます。

# 食事療法

- 栄養バランス
- 減塩
- カロリー制限

減塩っていうけれど  
どのくらい食べていいの？

## 1日の塩分摂取の目標値

男性 **9 g** 未満

女性 **7.5 g** 未満

厚生労働省推奨値

日本高血圧学会の定めた目標では1日 **6 g** 未  
満

(高血圧治

療ガイドライン2014年版)

# 日本人の塩分摂取量

1日の平均摂取量

11 ~ 12 g

加工品から39%の塩分を摂取している  
と言われている

# 塩分を控えるための**12**か条

1. 薄味に慣れる
2. 漬け物・汁物の量に注意する
3. 効果的に塩味を使う
4. 「かけて食べる」より「つけて食べる
5. 酸味を上手に使う
6. 香辛料をふんだんに使う
7. 香りを利用する
8. 香ばしさを味方にする
9. 油の味を利用する
- 10.** 酒の肴に注意する
- 11.** 練り製品、加工食品に要注意
- 12.** 食べすぎないようにする

# 塩分って、どのくらい入っているの？



食品名	めやす量	グラム数	塩分量	食品名	めやす量	グラム数	塩分量
食パン	6枚切1枚	60g	0.8g	ウインナー	1本	20g	0.4g
たらこ	親指大	20g	0.9g	ロースハム	1枚	20g	0.5g
あじの干物	中1枚	60g	1.3g	ボンレスハム	1枚	20g	0.6g
めざし	中2尾	40g	1.1g	ベーコン	1枚	20g	0.4g
しらす干し	大さじ1杯	10g	0.4g	スライスチーズ	1枚	20g	0.6g
かまぼこ	1.5cm2切	40g	1.0g	三角チーズ	1個	25g	0.7g
はんぺん	中1枚	80g	1.2g	マーガリン	小さじ2杯	10g	0.1g
さつま揚げ	小判型1枚	30g	0.6g	マヨネーズ	大さじ山盛1杯	15g	0.3g
焼きちくわ	半分	40g	0.8g	フレンチドレッシング	大さじ軽く1杯	10g	0.3g

食塩相当量 (g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

# 加工食品に含まれる塩分

塩ます1切れ(80g)		約4.6g
焼きちくわ1本(100g)		約2.4g
梅干し1個(10g)		約2g
しらす(半乾燥) 大さじ山盛り1(10g)		約0.6g

プロセスチーズ1切れ(20g)		約0.6g
ロースハムうす切り1枚(20g)		約0.6g
焼き豚1切れ(25g)		約0.6g
食パン1枚(60g)		約0.8g

# 塩 1 g が含まれる調味料の量は？

醤油 小さじ 1

ケチャップ  
大さじ 1 **+1/2**

ソース 小さじ 2

マヨネーズ  
大さじ 4



試食してみよう！

ハム

味噌汁

# 減塩生活で、楽しい人生を！

- 減塩を制限と思わないで！
- たまには、食品の裏も見てね！
- 小さな努力を 思いついたときに！
- 常に健康に意識しましょう！



ご清聴ありがとうございました。