

高血圧の予防・改善のための食生活

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です。心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧を「収縮期血圧」(または最高血圧)といい、その後に心臓が拡張して血液が戻ってくる時の血圧を「拡張期血圧」(または最低血圧)といいます。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」による高血圧の基準値は、診察室血圧で 140/90mmHg 以上、家庭血圧で 135/85mmHg 以上です。

血圧が高いとなぜいけないの？

血圧が高い状態が長く続くと、血管に持続的な圧力がかかり、動脈硬化を進行させてしまいます。高血圧が引き起こす合併症には、脳卒中(脳梗塞、脳出血)、心臓病(うっ血性心不全、心筋梗塞、狭心症など)、腎硬化症、腎不全などがあります。

高血圧の原因は？

- 肥満:酸素消費量の増加に伴う心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がる
- 塩分のとり過ぎ:循環血液量の増加で血圧が上がりやすくなる
- 喫煙:末梢血管が収縮して血圧が上がる
- その他:ストレス・過労・睡眠不足・心配事など

高血圧の予防・改善のためには、生活習慣を改善することが必要です



血圧の目標値は？

	診察室血圧(mmHg)	家庭血圧(mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	< 130/80	< 125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価) CKD患者(蛋白尿陰性)	< 140/90	< 135/85

高血圧治療ガイドライン 2019(日本高血圧学会)より作成

高血圧の予防・改善のための食生活



1 減塩のポイント(食塩摂取量は1日6g未満に)

- ① 主食は、できるだけ白いご飯にし、食塩が含まれるパンや麺、味付きのご飯は控えましょう。
- ② 汁物は1日に汁椀1/2杯程度が目安です(薄味なら1日に1杯)。
- ③ 麺類の汁はできるだけ飲まないようにしましょう。
- ④ 煮物や汁物などは、天然のだしや減塩だしを活用しましょう。
- ⑤ 香味野菜の活用や素材の持ち味を生かして薄味にしましょう。
- ⑥ 漬物・佃煮類はなるべく控えましょう。
- ⑦ 加工食品・塩蔵品を避けて、生の食品を使いましょう。
- ⑧ 外食や総菜は食塩量が多くなりがちのため、注意が必要です。
- ⑨ 栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。「ナトリウム」で表示されている場合は、次の計算方法で食塩相当量を算出することができます。

$$\text{塩相当量(g)} = (\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54) \div 1000$$

2 栄養のバランスを考えて3食規則正しく食べましょう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。



3 太り過ぎないようにしましょう

BMI(Body Mass Index : 体格指数)が25未満を目指しましょう。

次の計算方法で、BMIを算出することができます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$