

# 血圧の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修 帝京大学医学部 衛生学公衆衛生学講座 主任教授 大久保 孝義

健康管理室

鈴木さんはちょっと血圧が高いですね

え、これくらいは正常の範囲内では？

いや、いや... 鈴木さんの知識

ズバリ、ちょっと古いです!

なんだって!?

鈴木健二(45) はじめて特定保健指導を受けに来た

花山かな(28) 鈴木さんの特定保健指導担当の保健師

収縮期 138mmHg、拡張期 82mmHg ですね //

こんなのに元気に血圧が高いなんて

自覚症状がないまま

心筋梗塞や脳卒中になってはじめて気づくケースもあるんです

それは嫌だなあ

鈴木さんは高値血圧です。ガイドラインが改訂されて基準が厳しくなったんです

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
Ⅱ度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
Ⅰ度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
高値血圧	130~139	かつ/または 80~89
正常高値血圧	120~129	かつ 80未満
正常血圧	120未満	かつ 80未満

(単位:mmHg)  
\*収縮期血圧はいわゆる最高血圧、拡張期血圧は最低血圧のこと

まずは減塩を心がけてください

ラーメンのスープは残すとか

あとはダイエット

体重の3%の減量でも効果がありますよ

それなら頑張れそう!

運動するならウォーキングなどの有酸素運動がオススメです

じゃあ会社帰りに一駅分歩いてみようかな

これで夕ご飯のビールがますます美味しくなりますよ!

ほんとにしてくださいね

飲みすぎも血圧上昇の原因です

## 血圧値についての

### 今と昔

昔 少しくらい高くても問題なし

収縮期血圧が140mmHgを超えてなければ大丈夫でしょ?



今 120/80mmHg以上は要注意

早めに対策しておくことが大切です



「ちょっと高め」くらいなら問題ないと思っている方も多いかもしれませんが、以前は正常の範囲とされていた数値でも、今は「高血圧予備群」として考える必要があるとされています。2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg/拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120~139mmHgまたは拡張期80~89mmHgの人は将来、高血圧(140/90mmHg以上)に移行する可能性が高いことが明らかになってきたからです。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかってきました。「高血圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

## 高血圧改善のコツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

### 食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。カリウム(余分な塩分を排出する効果がある)を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも。

### 減量

体重の3%(80kgの場合2~3kg)の減量でも効果あり。BMI\*が25(kg/m<sup>2</sup>)以上の人は、減量に挑戦を。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

### 節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。お酒は純アルコール換算で1日20~30ml(女性は10~20ml)以下に、喫煙者は禁煙を。

### ストレスコントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

### 塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



やせている人も、血圧が高ければ心筋梗塞や脳卒中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

太ってなくても要注意!

## 高血圧のタイプにも変化が...

### “仮面高血圧”に要注意?!



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、「仮面高血圧」のケースがあるため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われています。特に下記に該当する場合は、家庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

#### あてはまる場合は 特に注意!

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

#### 測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る