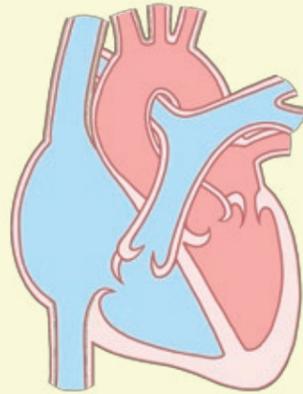


## 血圧とは？

日頃からよく耳にする「血圧」ですが、  
そもそも「血圧」ってなあに？

体の中の細胞は、酸素や栄養がなければ生きていけませんので血液を必要としています。  
心臓から送られた血液は、血管を通して全身に運ばれていきます。



### 上の血圧

心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧（収縮期・最高血圧）

### 下の血圧

拡張した時、血管が元の太さに戻りながらかかる圧（拡張期・最低血圧）

※血液を送り出す心臓の「左室」の圧は、だいたい120～140mmHgと  
われています。



その圧を、心臓と大体同じ高さ  
にある「腕の血管」で測定して  
います。

重力にさからって、血液を心臓より上にある脳に送らなければいけないため、一定の圧が必要と  
なります。（血圧が低すぎて立ちくらみがするというのは、脳の血流が少なくなってしまうためです。）  
低すぎても高すぎても影響が出てしまうため基準値があります。

### 正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満

### 75歳以上の降圧目標

	収縮期	拡張期
家庭で測定	135未満	85未満

### 高血圧の診断基準

	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

## あなたの血圧大丈夫!?

# 高血圧について 一緒に考えて ほしいこと

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105

### ラインナップ

- P9 血圧とは？
- P10 高血圧が続いた時の体への影響
- P11-12 血圧の上がる原因
- P12 塩分と血圧の関係
- P13 塩分チェックシート

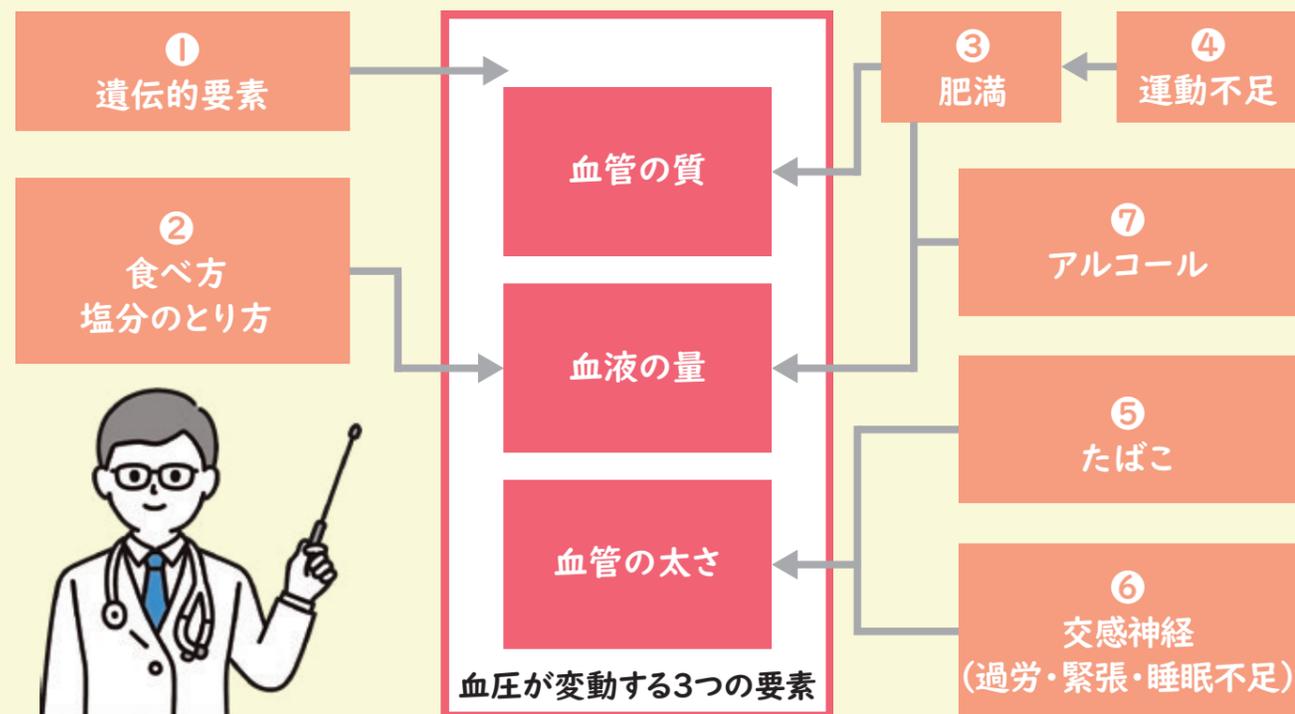


QRコードから、昨年の高血圧  
特集の記事をご覧くださいませ。  
【広報ちの令和3年11月号】



## 血圧が上がる原因

私の血圧が上がる原因は何だろう？  
主な原因は7つ



### 1 遺伝的要素

血管の収縮に関与するホルモンの働きや食塩のためやすい遺伝的性質など「高血圧のなりやすさ」が遺伝するということが色々な研究でわかってきました。

しかし、「高血圧のなりやすさ」は遺伝しても、実際に高血圧になるかどうかは、『生活習慣』に左右されるそうです。

➡生活習慣は、②～⑦でチェックしてみましょう。

### 2 食べ方

血液の塩分濃度は、常に一定に保たれています。塩分を過剰にとると、濃度を一定に保とうとするために血液量が増えます。そのために適切な塩分摂取・減塩が必要です。

塩分チェックをしてみよう！

➡13 ページへ

### 3 肥満 4 運動不足

運動不足は、肥満につながります。肥満については、次のページで詳しく解説します。

### 5 たばこ

たばこには、血管を収縮させる働きがあります。血管を守るために禁煙をおすすめします。



### 6 交感神経と『ストレス・睡眠不足』との関連

今のストレスは？

…慢性的な痛みや心理的な悩みがある場合  
眠れていますか？

…睡眠不足、睡眠時無呼吸症候群がある場合  
ストレスや睡眠不足は、自律神経に作用して血管を収縮させ血圧があがります。

### 7 アルコール

アルコールも水をよぶため血液量が増えます。適度な飲酒は血管を広げますが、過剰なアルコールは、血圧を上昇させます。



## 高血圧が続いた時の体への影響

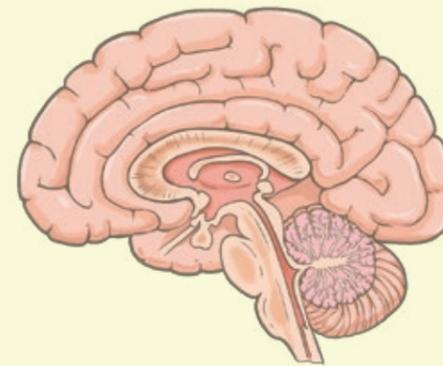
一定の圧で足りるはずの血圧が…  
基準を超えて高い状態が続くと体にはどんな影響があるの？

守りたい臓器は主に3つ

脳や心臓、腎臓の血管には、共通の弱さがあります。

血管が直角に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。

### 1 脳



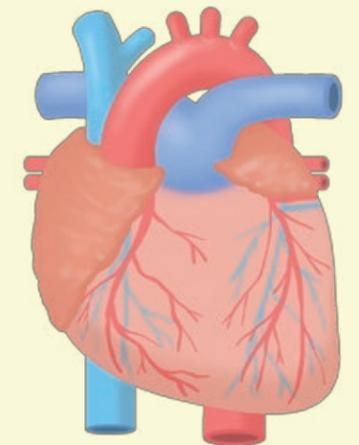
脳の血管は直角にできていたり複雑に曲がっています。  
太い血管から急に細い血管になる構造のため、血圧が高いと血管が傷みやすくなります。  
脳の血管が詰まってしまう脳梗塞や脳の血管が破れてしまう脳出血の危険があります。

### 2 心臓

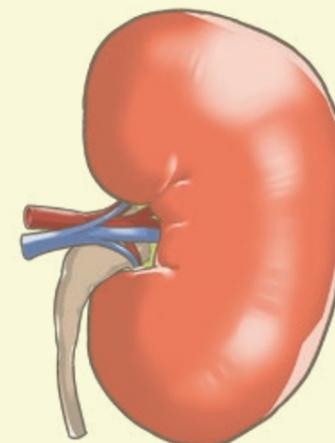
心臓は、心臓からの強力な圧に常にさらされています。

血圧が高い状態が続くと、心臓自体の壁が厚くなり、心電図の所見では「左室肥大」として出てきます。長期間その状態が続くとポンプ機能が弱くなってしまいます。

心臓をとりまく血管は、細く分岐しているため詰まりやすい構造になっています。



### 3 腎臓



腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。

直径3～5mmの血管から直径0.5mm前後の細い血管にほぼ直角に曲がっています。そのため、血管の壁も薄く、圧もかかりやすくなっています。



# 塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也  
管理栄養士 増田香織

## 血圧が上がる原因 ③肥満について

肥満と血圧はどのような関係があるの？

全身に流れる血液量は、体重の1/13とされています。体重が増えれば、血液の量も増えます。血管は、体重に併せて成長はしないので、血液を「圧」として受け止めています。

血圧が高めの方、ここ数年で血圧があがってきた方という方へBMI（体格指数）を計算してみましょう。

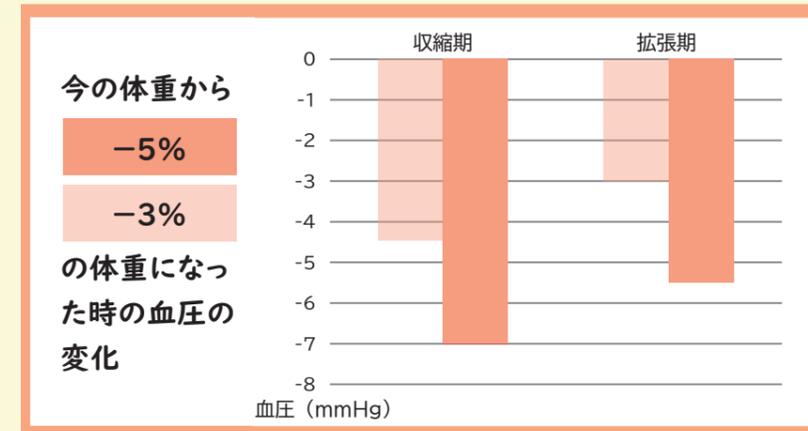


$$BMI = \text{体重} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} =$$

低体重(やせ型)	標準	肥満
18.5未満	18.5~25未満	25以上

BMIが25以上の方は、体重の減少で降圧が期待できます！現在の体重から3~5%の体重減少をめざしましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン 2019



『体重が減ったら血圧も下がりました』

BMIが30を超えていたAさん  
6kgの減量で170/100だった血圧が120/80になりました。

## 塩分と血圧の関係

塩は体に必要なものでも、とりすぎると!?

Q1 塩分をとりすぎるとどうなる？

A のどが渇く(塩は水をよぶ)  
→水を飲む(血液の量が多くなる)  
→血圧が上がる(心臓も頑張る)

Q2 とり過ぎた塩はどこへ行くの？

A 尿の成分として体外へ→尿をつくるのは腎臓  
→腎臓のお仕事が増えている

Q3 減塩するとどのくらい血圧が下がるの？

A 平均として1日1g減らすごとに収縮期血圧が1mmHg減少する。→今より減らす事が大事  
小さな1歩だが日本人全体の血圧を5mmHg低下させると、脳卒中の死亡率が16%減少する(健康日本21)

Q4 何日くらい減塩すると血圧が下がってくる？

A 効果が見られ始めるまでに1か月くらいかかる。あきらめずに続けよう。

あなたは食塩をとり過ぎているか「塩分チェックシート」(P13)をやってみよう