

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の死亡が減ると推計されています。高血圧の治療の進歩で、脳卒中の発症は過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の日本人のおよそ二人に一人は高血圧の状況が続いています。

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧とがあり、睡眠時無呼吸症候群のように原因があって治療できるものが二次性高血圧と呼ばれます。それに対し、日本人の9割は「原因不明」の本態性高血圧です。本態性高血圧は、生まれつきの遺伝的な体質に加え、塩分の摂り過ぎ、体重オーバー、酒の飲み過ぎ、運動不足、ストレスなどで起こると考えられています。なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。



日本高血圧学会の高血圧診断基準

診察室での収縮期血圧（最大血圧）が140mmHg以上、または拡張期血圧（最小血圧）が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します。また自宅で測る家庭血圧の場合は診察室よりも低い基準が用いられます。

┌ こんな生活習慣はNG

- ・ 麺類を食べるときはスープまで飲み干す
- ・ たばこを吸っている
- ・ 味の濃い食事や塩辛いものが好き
- ・ お酒は日本酒に換算して2合以上飲む
- ・ とんかつなどの動物性脂肪の多い食べ物が好き
- ・ 野菜や果物をあまり食べない
- ・ 肥満で適正体重を10%以上オーバーしている
- ・ 睡眠不足やストレスを感じる人が多い
- ・ 最近運動不足である

┌ 生活習慣の改善ポイント

1. 食事の塩分を減らしましょう

- ・ 日本人の平均食塩摂取量は1日10g前後ですが、高血圧患者には1日6g未満が推奨されます。日常で摂る塩分量を減らす工夫をしましょう。
- ・ 外食や加工食品が多くなると塩分過多になります。食品やメニューに記載されている塩分(NaCl)量を意識してみるとよいです。

2. 食塩以外の栄養素についても気を付けましょう
 - ・新鮮な野菜や果物を十分に摂りましょう。野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる効果があります。(ただし腎機能障害や糖尿病のある人は医師の指示に従ってください。)
 - ・コレステロールの多い食品や飽和脂肪酸を控えましょう。
 - ・背の青い魚や繊維質(海藻類や緑黄色野菜)なども積極的に摂取しましょう。
3. 太り過ぎに注意(毎日体重を計りましょう)

近年で体重増がある場合は5%程度体重を落とすことで血圧の改善が見込めます。
4. 軽い運動を習慣に
 - ・軽い有酸素運動(ウォーキングなど)を1日10分程度から始め、30分程度行くと良いでしょう。続けてではなく、トータル30分でもOKです。
5. アルコールは適量を
 - ・アルコールは毎日飲むのは控えましょう(休肝日をつくりましょう)
 - ・飲酒量が習慣的に2合以上というのは多量飲酒(アル中)になります
 - ・女性の場合は男に比べ飲酒量半分程度に抑えると良いでしょう
6. 禁煙をしましょう
 - ・喫煙は血管の壁を痛め、動脈硬化が進行し、血圧を上げ、脳卒中や心筋梗塞になりやすくします。また喫煙は降圧薬の作用を弱めて血圧コントロールを悪化させます。
 - ・1日でも早く禁煙をスタートしましょう。禁煙は1人では難しいので禁煙外来の利用やニコチンガム(パッチもあります)の導入も検討してください。

┌ その他日常での注意点

- ・自宅での血圧(家庭血圧)測定を心がけましょう

体重計は多くの家庭にあります、それと同じくらいの血圧計も必要です。ぜひ血圧計もご家庭に置いてください。特に血圧が高めになってきた場合は、家庭血圧を測定して、血圧手帳に全て記録して、医療機関を受診するときに持参するようしましょう。
- ・入浴の適温は40度

熱い風呂に入ると血圧が上昇します。また冬場などは暖かい部屋から急に寒い浴室に移動することで血圧上昇を招くので注意が必要です。
- ・脱水症状も注意

脱水症状になると血圧が濃縮して血圧が上昇します。寝る前にコップ1杯の水を飲むこともおすすめです。夏場の汗をかく時期には特に水分補給を忘れないでください。
- ・規則正しい生活リズム

食事・睡眠・排便など1日のリズムを大切に。睡眠不足だけでなく、遅い時間のスマホやPC作業はホルモンのバランスを乱し、血圧上昇となります。

「高血圧専門医 勝谷先生

NCR けんぽの顧問医である勝谷先生は高血圧の専門医です。病院へ行かないとい
けない血圧の数値なのか、薬を飲むのは嫌だといった血圧に関する疑問や質問に何
でもお答えいただけます。

月1回勝谷先生の健康相談日を設けております。お気軽にご連絡下さい。

今回の記事の作成にあたり勝谷先生にご助言いただきました。

【参考】e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/keywords/hypertension>

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年2月22日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.
