

栄養だより

(血圧 1)

生活習慣の乱れから起こるメタボリックシンドローム、その診断基準の一つに高血圧があります。高血圧とはどういった原因で起きるのか考えてみましょう。

【高血圧とは】

心臓が血液を送り出すときに、血管の壁にかかる圧力を血圧といいます。その値は、二つの要因で異なります。

心臓の拍出量 心臓が収縮して血液をドッと送り出すときの血液量が増えると血圧が上がります。

血管の抵抗 動脈硬化などによって末梢細動脈の弾力が変化し、血管抵抗が増すと血圧が上がります。

血圧

- 収縮期高血圧(上の血圧) = 全身の毛細血管まで血液をいきわたらせようと心臓が縮んだときの血圧
- 拡張期高血圧(下の血圧) = 心臓の筋肉が緩み心室に血液が流れこんでくるときの血圧

成人における血圧値の分類(単位:mmHg)

(日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインより)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧	塩分摂取量
至適血圧	120未満	80未満	男性:10g/日 未満
正常血圧	130未満	85未満	女性:8g/日 未満
正常高値血圧	130 ~ 139	85 ~ 89	-----
軽症高血圧	140 ~ 159	90 ~ 99	6g/日以下
中等症高血圧	160 ~ 179	100 ~ 109	6g/日以下
重症高血圧	180以上	110以上	3 ~ 5g/日以下
収縮期高血圧	140以上	90未満	

* 収縮期高血圧---- 高齢になって末梢細動脈が硬くなると血液の循環が悪くなり、血圧を上げて流そうとするために収縮期血圧が上昇する一方、太い動脈の弾力がなくなるために拡張期血圧が下がるからです。

【高血圧には原因別に】

本態性高血圧 血圧上昇の原因がはっきりしないもので、高血圧の90~95%ほど占めるといわれています。原因が特定できないとはいえ、血圧を上げるいくつかの要因が複雑にからみあって発症すると考えられています。血圧を上昇させる要因には、大きく分けて遺伝因子と環境因子に分けることができます。

遺伝因子 体内にナトリウムがたまりやすい体質、交感神経の緊張が高まりやすい体質等
環境因子 塩分の摂りすぎ、肥満、運動不足、精神的ストレス、喫煙等

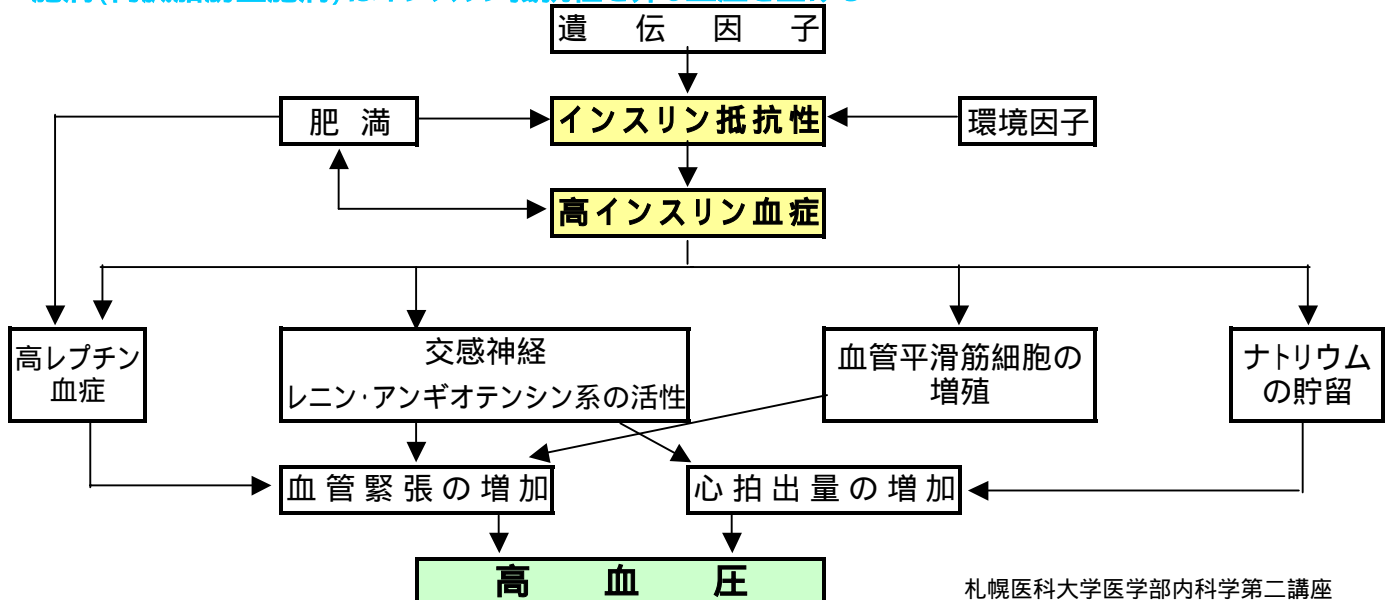
二次性高血圧 血圧上昇の原因が、糖尿病、腎炎、多発性のう胞腎など特定の疾患に伴って起こる高血圧、血圧を下げるホルモン分泌が過少になることで起こる高血圧があります。

【血圧が高くなる原因】

・塩分を排泄できずに血圧が上がる

塩分をとりすぎると、尿中へナトリウムを排泄するという腎臓の能力を上回り、血液中にナトリウムがたまります。ナトリウムがたまると、水分を体に蓄えてナトリウム濃度を調節しようとする働きがあるため、循環血流量は増加し、血圧は上がります。

・肥満(内臓脂肪型肥満)はインスリン抵抗性を介し血圧を上げる



・精神的ストレス

精神的ストレスは血圧を一時的に上昇させます。しかし、ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続いて血管は収縮し、血圧は高い状態を持続するようになります。

・喫煙

ニコチンは交感神経の緊張を高めるため、血管は収縮し血圧が上昇しやすくなります。

【 降圧目標 】

(日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインより)

高齢者 (65 歳 以上)	140 / 90 mmHg
若 年 ・ 中 年 者	130 / 85 mmHg
糖 尿 病 患 者 ・ 腎 症 患 者	130 / 80 mmHg



【 食事のポイント 】

1. 食塩の制限

塩分の摂り過ぎは、血圧を上げるおおきな要因です。

- ・干物・ハムの塩蔵品や漬物、佃煮などは控えましょう。
- ・レモン・酢などの酸味やしいやけ・のりなどの風味がある食品を利用しましょう。
- ・麺類のつゆは、飲まないようにしましょう。
- ・調味料は、計量スプーンで測るようしましょう。

2. エネルギーを摂り過ぎないように

・肥満は血圧の上昇に影響します。穀類、菓子及び嗜好飲料などの糖分と揚げ物、調味油などの油脂の摂り過ぎに注意しましょう。

3. 栄養のバランスを考えて3食規則正しく食べる

毎食「主食、主菜、副菜」をそろえるよう心がけることで、バランスを保ちましょう。

- ・**主食**(炭水化物を多く含む食品)

主食(ご飯、パン、麺類など)は、量を決めて毎日食べましょう。

- ・**主菜**(良質たんぱく質を多く含む食品)

たんぱく質は血管を丈夫にします。

魚、脂肪の少ない肉、卵、豆腐などの良質のたんぱく源を毎食一品以上食べましょう。

- ・**副菜**(ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品)

新鮮な野菜、果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。中でもカリウムは、余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げるのに効果があるので十分に摂りましょう。

4. 動物性脂肪を控え、植物性脂肪を適量に

動物性脂肪(バター・肉の脂など)は、血液のコレステロールを増やし、植物性脂肪には減らす働きがあります。

5. アルコール飲料は控えめに

アルコールは血管を広げる働きがあり、飲食直後には血圧を低下させますが、飲み過ぎると逆に血圧を上昇させる働きがあります。また、エネルギーのとり過ぎにもつながり、肥満を助長させることにもなります。

飲酒量はエタノールで男性20～30ml / 日以下 女性は10～20ml / 日以下

望ましい飲酒量

	量	目 安 量
日 本 酒	180ml	1 合
ビ ー ル	500ml	中 ビ ン 1 本
ウ イ ス キ ー	60ml	ダ ブ ル 1 杯
焼 酎	180ml	1 合
ワ イ ン	240ml	2 杯



6. 外食はできるだけ控えめに

利用する場合は塩分や栄養バランスを考えて選びましょう。

- ・麺類のつゆ、みそ汁、スープなどは飲まないようにしましょう。
- ・味付けご飯(ピラフ、チャーハン、炊き込み御飯)やカレーライスは食塩の量が多いので控えましょう。

月に一度の割合で栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076 - 422 - 4893