

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第28号 令和6年3月発行
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

高血圧症とは？

血液は、心臓が収縮したり拡張したりすることで全身に送り出していますが、このとき血液が血管の壁を押す圧力を血圧といっています。

血圧が高くなるのは、心臓がギュッと縮んで勢いよく血液が動脈に流れるときです。これが上の血圧で、収縮期血圧といわれています。一方、血液を送り出したあと心臓が広がって動脈にかかる圧力が低いときが下の血圧で、拡張期血圧ともいわれています。

高血圧症は、一般的には診察室で計測した上の血圧が 140mmHg 以上または下の血圧が 90mmHg 以上(家庭で計測した場合は、上の血圧が 135mmHg または下の血圧が 85mmHg 以上)の状態をいいます。

高血圧と診断されるのは…

診察室血圧

140/90mmHg 以上

家庭血圧

135/85mmHg 以上

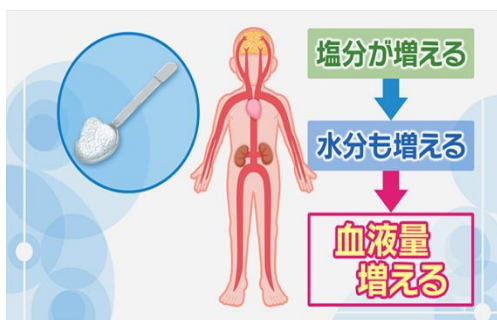
**明祥地区は、
安城市内で最も高
血圧の方が多
い地域です！！**

※R4年度後期高齢者医療健診によるデータ引用

	収縮期血圧	拡張期血圧
	140mmHg 以上の人の割合(%)	90mmHg 以上の人の割合(%)
全国	34.2	6.7
県	36.2	6.5
安城市	34.5	6.4
明祥地区	47.6	11.0

高血圧症は、長い時間続くと全身の血管に圧力がかかり、脳卒中や心筋梗塞、人工透析につながるような腎臓病を引き起こします。

血管が傷ついて元に戻らなくなってからでは遅いため早めに対処することが大切です。



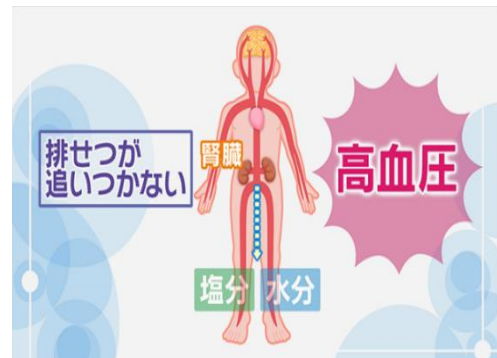
日本人の高血圧の原因で一番多いのは、塩分のとり過ぎと言われています。

食塩をとり過ぎるとなぜ血圧が上がるのでしょうか？

私たちの体には体内の塩分の濃度を一定に保つ働きがあります。そのため、食塩をとり過ぎて体内に塩分が増えると、体内の水分も増えます。その結果、血液の量が増えることとなります。

通常は、余分な塩分と水分は腎臓から排せつされ、血液の量は正常に戻ります。

ところが、腎臓の働きが不十分で排せつが追いつかなくなると、血液の量が増えたままになり、血圧が上がります。また、増えた血液をがんばって排せつしようとするため、ますます血圧が上がってしまうのです。





減塩を心がけましょう

食塩摂取の1日の目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、すでに高血圧や慢性腎臓病の方は、6.0g 未満とされています。

しかし、厚生労働省の令和元年(2019年)「国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の1日の食塩摂取量の平均値は10.1gとなっており目標量を大きく上回っており、「減塩」は、私たちの食生活で重要な課題となっています。

1日の食塩摂取の目標	
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧	6g未満

～食べるときの減塩のコツ～

★うどんやラーメン等の麺類の汁はなるべく残す

★しょうゆやソース等の調味料は
かけずにつける

たっぷりかける



(大さじ1強※)

1.1g

※とんかつ1枚を食べるのに使うおおよその量

ちょんちょんつける



(小さじ1※)

0.3g

★漬物や塩辛いものは控えめに



例

たくあん 3切の塩分量 1g
梅干し 1個の塩分量 2.2g

また、みそ汁等の汁物は1日1回程度にした
り、具沢山にして汁の量を減らしましょう



★成分表示を確認して商品選択

総菜やインスタント食品等を選ぶときには、パッケージに記載されている栄養成分表示の中の「食塩相当量」を確認してみましょう

★野菜を積極的に摂取する



生野菜や果物に多く含まれるカリウムという栄養素は、水分と一緒に摂ることで塩分の中のナトリウムを尿と一緒に排出してくれます。

※ただし、カリウム制限のある方(腎臓等に持病をお持ちの方)は
かかりつけ医にご相談ください。

めん類の汁を残す ポイント

汁を全部飲むと
塩分**5.1g**
(めん:0.3g+汁220cc:4.8g)

	全部残した時	1/3飲んだ時	1/2飲んだ時
汁を残すと			
	3.2g減	2.1g減	1.6g減
	0.3g+1.6g	0.3g+2.7g	0.3g+3.2g

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ガイド(2017) 日本食生活文化研究所・日本食生活文化研究所

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g