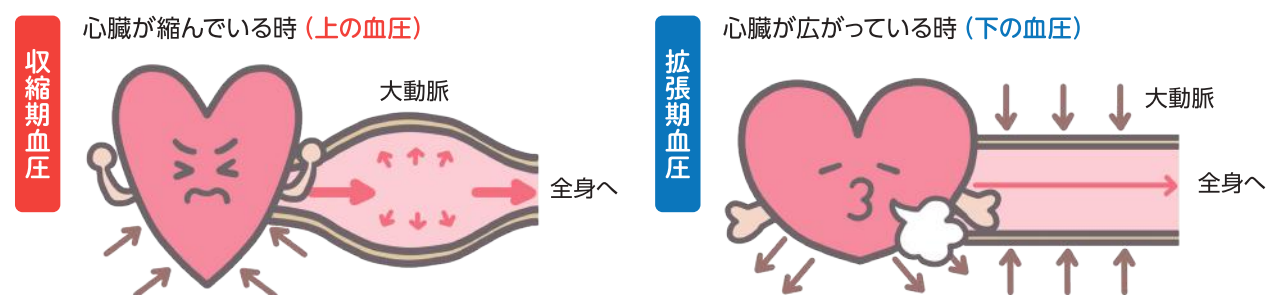




なぜ血圧が高いと危ないの？

血圧の仕組み

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。
 最大血圧は、心臓が縮み、短い時間で強い圧力がかかっているときの値です。
 収縮期血圧又は、上の血圧とも呼ばれています。
 最小血圧は、心臓が広がっている時の値で拡張期血圧又は下の血圧とも呼ばれています。
 このとき、心臓から血液は出ませんが、ふくらんでいた大動脈が元に戻り、血液を先に送りつづけています。



●成人の血圧値の分類(mmHg)

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」参考)

	正常血圧	正常高値血圧	高値血圧	I度 高血圧	II度 高血圧	III度 高血圧
収縮期血圧 (上の血圧)	120未満	120～129	130～139	140～159	160～179	180～
拡張期血圧 (下の血圧)	80未満	80未満	80～89	90～99	100～109	110～

← 高血圧 →

血圧が 130/80mmHg を超えると… 心筋梗塞や脳卒中の危険性が2倍以上

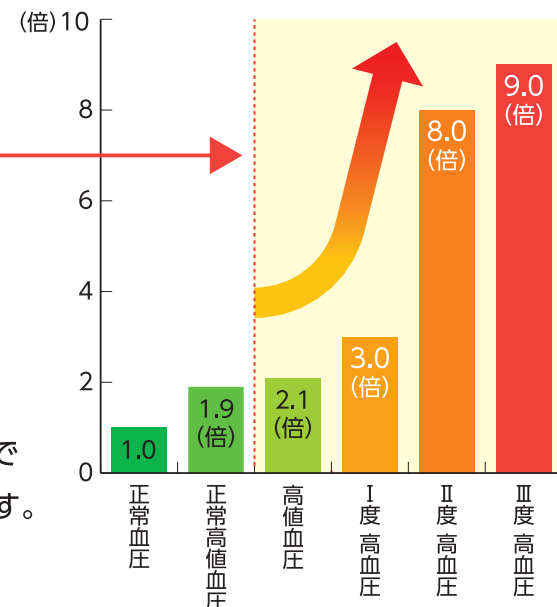
血圧が高くなるにつれて、心臓病や脳出血、脳梗塞などで死亡する危険性が高くなります。
130/80mmHg を超えると危険性がドンドン高まります。

▼ 生活習慣病および外因による死亡数への危険因子トップ5

1位	たばこ
2位	高血圧
3位	身体活動不足
4位	高血糖
5位	多い食塩

日本の感染症以外の病気による死亡の危険因子は **高血圧** が、たばこに次いで **2番目に高くなっています。**

▼ 心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などにかかる危険性



生活改善の8つのポイント

バランスの良い食事や適切な運動など、血圧にやさしい生活習慣を心がけましょう。

POINT 01

食べすぎを避け、肥満を防ぐ

- 食べたものを記録し、食べすぎがないかチェック
- 腹八分目を心がける



POINT 02

適度な運動を続ける

- 軽い運動は肥満防止になり、気分転換にも役立つ
- 血行を良くして、血圧を安定させる効果もある

POINT 03

塩分は控えめに

1日の塩分目安は、
 男性7.5g未満、女性6.5g未満

- 外食や加工食品を抑える
- 濃いだしを使う
- 酢やレモンなどの酸味を活用する
- 香味野菜や香辛料を活用する



POINT 04

カリウム・食物繊維をとる

- 野菜、海藻、果物、豆類、きのこなどを積極的にとる



POINT 05

温度差に注意して、血圧上昇を防ぐ

- 外出時 (特に冬) は衣服の調整で保温をする
- トイレや風呂の脱衣所も保温をする
- 入浴はぬるめの湯にする
- 朝の洗顔は冷水を避ける

POINT 06

禁煙し、アルコールは控えめに

- 禁煙の努力をする
- アルコールは休肝日を含め適量を心がける



POINT 07

ストレスを持ち越さない

- 自分なりのストレス解消を心がける
- 十分な睡眠をとる



POINT 08

定期的に血圧測定を

- 普段の血圧を知ることが大切

