

血圧検査

血圧は心臓のポンプ作用によって血液が血管の壁に与える圧力のことです。心臓が収縮して全身に血液を送り出す時の圧力を「収縮期血圧（または最高血圧）」、心臓が拡張して血液が心臓に戻る時の圧力を「拡張期血圧（または最低血圧）」といい、収縮期血圧140以上、拡張期血圧90以上を高血圧と定めています。（高血圧治療ガイドライン2019より）

血圧は運動や緊張等により変動しますが、病気が原因で上がることもあります。高値が続くと動脈硬化を促進し、脳血管疾患や心疾患などの重大な病気に繋がります。健診で高血圧を指摘された方は、ご自宅でも血圧測定を行い記録することをお勧めします。自宅での血圧も基準値を上回るようでしたら、医療機関を受診しましょう。

血圧の測定方法

背もたれのある椅子に脚を組まずに座り、マンシェットを巻いた腕と心臓の高さを同じ位にしましょう。朝(排尿後の朝食前)と夜(入浴直後を避けた就寝前)の1日2回測定がお勧めです。



生活習慣のアドバイス

Point 1 塩分の摂取量を控える

塩分というと「食塩」を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、しかし塩分は食塩だけでなく、調味料や食品にも含まれています。塩分を多く摂ると、体内に水分が溜まって血液量が増え、血圧上昇やむくみにつながります。減塩は血圧上昇を予防する効果があるので、血圧が上がってから始めるのではなく、早めに始めることが大切です。



種類の汁を残す



醤油やソースなどの調味料は直接かけないで、小皿に出してからつけて食べる



醤油やソースの代わりに香辛料や酸味を加える



漬物は頻度を控えるにする
⇒水でさっと洗うことで表面の塩気が取れます



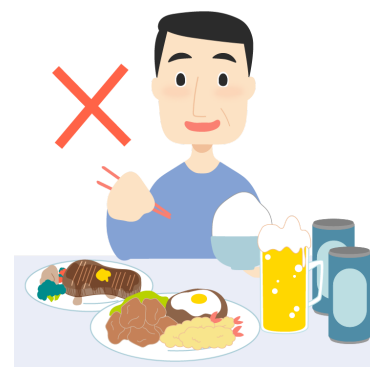
下味がしっかりついている市販の弁当やお惣菜を食べる時は、付属の漬物や汁物を控える



ウィンナーや練り製品など加工食品の摂取頻度を控える

Point 2 食べ過ぎ・飲み過ぎを控える

体重が多めの方は減量しましょう。肥満は心臓に負担をかけ、血圧を高くしてしまいます。遅い時間の飲食は可能な限り控え、食事はゆっくりよく噛み、腹八分目を心がけましょう。



Point 3 野菜類・海藻類・きのこ類を十分に摂取する

野菜類・海藻類・きのこ類は、カリウムを多く含む食品です。カリウムは食塩に含まれているナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる作用があります。日常的にサラダやおかずとして、またおつまみの中にも積極的に摂り入れていきたい食品です。



Point 4 アルコールを控える

アルコールの過剰摂取は血圧を上げてしまいます。適度な摂取にとどめることや、休肝日を週2日程度設けるようにしましょう。

アルコールの1日の目安量

 日本酒 1 合 (180ml)	 焼酎 (25 度) 0.6 合 (110ml)	 ワイン グラス 2 杯程度 (220ml)
 缶ビール 1 本 (500ml)	 ウイスキー ダブル 1 杯 (60ml)	

※あくまで目安量です。

Point 5 運動を行う

運動することで血液の循環がよくなり、血管が広がることで血圧が下がります。

※血圧で精密検査のご案内があった方、心臓や腎臓に病気のある方、膝や腰に痛みがある方は、必ず医師の指導のもと運動するようにしましょう。



Point 6 睡眠をしっかり取る

睡眠不足はホルモンのバランスを乱し、血圧を上げる原因になります。