

## 私のカルテ

No. 4 0 2

## 生活習慣による高血圧予防

津島市民病院  
循環器内科医長山口  
やまぐち  
和才  
かずとし

高血圧は症状がないにもかかわらず、放っておくと寿命を縮めることにつながることから「サイレントキラー」と呼ばれています。至適血圧(収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満)を超えて血圧が高くなるほど、心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎臓病などを発症するリスクが高くなります。現在日本にいる高血圧患者は約4,300万人と推定されています。高血圧を予防するためには、まず自分の血圧を知る事が大切です。血圧は時間、状況によって変動していますが、最も信用できるのは病院での血圧ではなく、「家庭での血圧」です。家庭の血圧が135mmHg～140mmHgを超えると、高血圧と診断されます(年齢や合併疾患等によって目標値は異なります)。高血圧の予防には生活習慣の改善が基本であり、高血圧を発症した場合には、さらなる生活習慣の改善が必要となります。それでも目標値を達成できない場合には、薬物治療を行います。

## 生活習慣による高血圧予防

## ①減塩

食塩の過剰摂取が高血圧と関連しているのは周知の事実であり、食塩摂取量は徐々に減少しています。しかし、現在日本人の平均塩分摂取量は男性11.0g/日、女性9.3g/日とされており、日本高血圧学会が定めている塩分摂取量の目標値である男性8g/日未満、女性7g/日未満は達成できていません。

## ☆減塩のポイント

- ・自身の塩分摂取量を把握する(ナトリウム表示の場合には、その2.5倍が食塩の量)。
- ・自宅での調理、食事の際には塩分が多い調味料は減らす(塩、しょうゆ、みそ、ソース、ケチャップの順に多い)。
- ・減塩のしょうゆや塩を使う。
- ・酢や香辛料は食塩を含んでおらず、血圧への影響は少ないため積極的に摂取する。

## ②カリウム摂取

カリウムには体内の余分な塩分を腎臓から体外へ<sup>はいせつ</sup>排泄することによって血圧を下げる効果があります。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれており、血圧が高めの方は意識して摂取するようにしましょう。

## ③減量

肥満者は正常体重者と比べて約2～3倍高血圧になりやすいと言われています。収縮期血圧160mmHgくらいの方でも4～5kgの減量で正常化する事も多く、減量は非常に重要です。

## ④運動

運動をすると、体内のホルモン、血液量、交感神経系の働きなどが血圧を下げるように変化します。高血圧対策として好ましい運動は有酸素運動を継続して行う事であり、ハードな筋力トレーニングや短距離走のような無酸素運動はあまり適しません。駅の階段の上り下りや家の中の掃除など、日常生活でも意識的に運動を取り入れる工夫をしてみましょう。

## ⑤その他(飲酒、喫煙、ストレス)

アルコールは一時的には血圧を下げますが、習慣的な飲酒は血圧を上昇させます。ビール中びん1本程度が適量です。たばこは交感神経系を興奮させるため、たばこを吸うと血圧が上昇します。また、急激なストレスにより血圧を上げることは広く知られていますが、慢性的なストレスも高血圧に深く関わっており、真面目な完璧主義者は高血圧になりやすい事がわかっています。

## 最後に

生活習慣の改善は薬物治療に比べるとすぐには結果が出にくく、実行、継続が難しいです。ただ、生活習慣の修正が高血圧治療の基本であり有用であることは確実ですので、一度生活習慣の見直しをしてみてください。

