

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<https://www.kyorei.or.jp>

VOL.52 No.3
通巻194号

あなたの 血圧と健康



自宅で血圧を測りましょう

「健康診断で血圧が高めと言われたが、症状もないし……」「自粛生活のストレスで最近血圧が上がってきて心配」「そもそも血圧っていつ測ればいいのか」こういった疑問や不安をもたれている方は多いのではないのでしょうか。

高血圧は、脳卒中や心臓病など命にかかわるような病気を起こす主要な原因となります。しかし、高血圧のみでは症状が出ないことが多く、病院を受診されない方も多いのが現状です。高血圧を治療するためには、まず血圧について正しく知ることが第一歩となります。

ぜひこの冊子をごらんいただき、自宅で血圧を測定、記録するところから始めましょう。

岐阜大学医学部附属病院循環器内科医師 成瀬 元気先生

CONTENTS



血圧とは	3
高血圧・低血圧とは	4
血管の柔軟性と血流	
～人は血管とともに老いる～	5
高血圧が原因で起こる症状	6-7
低血圧が原因で起こる症状	8
血圧と自律神経	9
血圧の測り方	10-11
生活習慣の改善	12-13
血圧を下げる食事療法	14-15
血圧の記録をつけよう	16

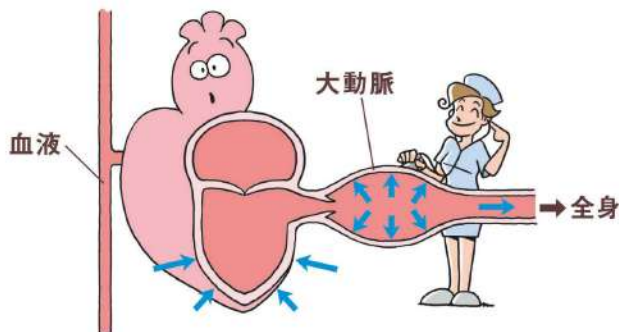
血圧とは

心臓はポンプの働きをして、全身の隅々まで酸素や栄養素を含む血液を巡らせます。そのときに血液が血管の内壁にかかる圧力のことを血圧といいます。血圧は常に変動しています。起床時、運動時、緊張したときなどは一時的に上がりますが、自然に下がります。

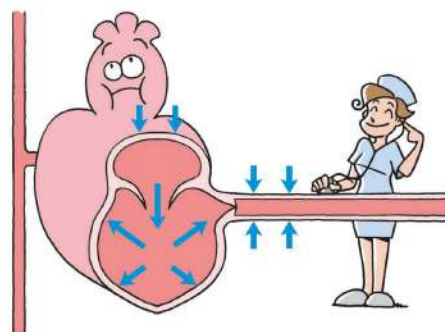
一時的ではなく、慢性的に血圧が高い状態を高血圧といいます。自覚症状が少なく、そのまま放置しておくと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、動脈瘤など血管に起因した病を引き起こしやすくなります。単独でも危険度がありますが、肥満、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を伴うとさらに危険度は高くなります。

高血圧とは逆に、血圧が低い状態である低血圧は、めまい、頭痛、肩こり、不眠、不整脈などの不調の原因になります。

高血圧、低血圧ともにストレス、自律神経や食生活(特に塩分に注意)の乱れ、運動不足などの生活習慣も要因になるので、生活習慣を見直して改善しましょう。また、正確な血圧を把握するためにも、毎日決まった時間に血圧を測って記録することをおすすめします。



収縮期血圧



拡張期血圧

高血圧・ 低血圧 とは

高血圧

日本高血圧学会のガイドラインでは、診察室血圧が収縮期血圧か拡張期血圧のどちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます（家庭血圧では135/85mmHg以上）。

成人における血圧値の分類（診察室血圧）

（単位:mmHg）

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120～129	かつ	<80
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
（孤立性）収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

※値は診察室で測定した場合の血圧値です。家庭血圧は上記の値より5mmHg低い値を目安にしてください。

※日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編)「高血圧治療ガイドライン2019」

ライフサイエンス出版:東京,p18,2019.改変

低血圧

収縮期血圧が100mmHg未満で、無症状の場合は問題ありませんが、生活に支障を来すような症状のある場合を低血圧症（一般に収縮期が100mmHg未満、拡張期が60mmHg未満）と呼びます。

低血圧を誘発する病気に罹っていないのに起こる「本態性低血圧」、低血圧を起こす病気の症状の一つとして表れる「症候性低血圧」、急に立ちあがったときなどに起こる「起立性低血圧」などがあります。

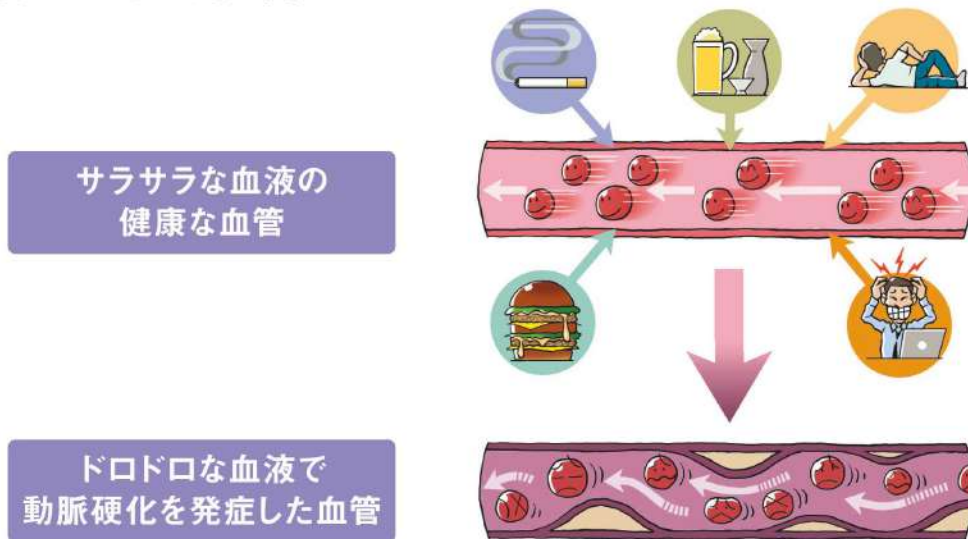
血管の柔軟性と血流

～人は血管とともに老いる～

「人は血管とともに老いる」とは、カナダ生まれの内科医 ウィリアム・オスラー博士が、血管の大切さを表現した有名な言葉です。血管の働きが悪くなり血流が滞ると、酸素や栄養素がスムーズに隅々まで行き渡らず、不調の原因になります。

本来血管は柔らかく弾力性がありますが、血圧が高い状態になると血管の内壁にかかる力が強くなります。血管の内壁が傷つき、厚くなったり、劣化したゴムのように硬くなったりします(動脈硬化)。さらにそれが進むと血管が詰まったり、破れやすくなったりする血管の病気になります。

喫煙、食生活の乱れや運動不足などの不摂生な生活を続けると、実年齢以上に血管を劣化させるだけでなく、サラサラだった血液がドロドロの血液になります。ドロドロの血液は全身を巡らせるために、さらに大きな力が必要になるため、より血圧を高めます。過食、栄養バランスの偏りや運動不足を改善して、サラサラの血液がスムーズに流れる環境をつくりましょう。動脈硬化が始まっても、血管壁にある内皮細胞は新陳代謝によって新しい細胞へと生まれ変わります。生活習慣を見直しケアすることで、血管年齢を若返らせることができます。



高血圧が原因で起こる症状

本態性高血圧

高血圧の約90%は、原因のはっきりしない本態性高血圧といわれています。高血圧になりやすい体質や塩分の過剰摂取、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙などが原因で発症すると考えられます。

二次性高血圧

高血圧の約10%は、何らかの原因がある二次性高血圧といわれています。ホルモン分泌異常、腎臓疾患、薬剤の副作用などが原因で発症すると考えられます。通常の降圧治療では効果が得にくいこともあります。原因を取り除けば血圧は下がります。

症状と対処法

高血圧は重症になるまでほとんど自覚症状がないため、放置されてしまう場合もあります。頭痛、動悸・息切れ、肩こり、めまい、胸の痛み、むくみなどの症状がある場合は、重大な合併症が起こっている可能性があります。症状がなくても、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

治療には、まずは生活習慣病を見直し、正常な血圧を目指しましょう。血管を拡げ血圧を下げる医薬品もあります。



高血圧の合併症

高血圧性心肥大

高い血圧が続き血管が硬くなると、全身に血液を送り出す心臓の負担が大きくなり、心肥大になります。心不全、不整脈、狭心症、心筋梗塞など合併症を誘発します。

うっ血性心不全

心臓の働きが低下して血液の循環が滞ると、血液が体内によどんだ状態になります。足や顔のむくみ、息切れ、動悸などの症状が出ます。

脳梗塞、脳出血などの脳血管障害

脳血管や頸動脈（首の動脈）の動脈硬化が進み、脳への血液量が減ることで起きる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血の大きな要因は高血圧です。糖尿病や脂質異常症を合併すると、さらに発症する危険度が高くなります。

心筋梗塞、狭心症

心臓の筋肉に酸素や栄養を送る血管が完全に詰まると心筋梗塞、血管が狭くなり心臓に十分な血液を送れなくなると狭心症です。

高血圧性腎障害

糸球体（腎臓内の細い血管が集まった部分）が障害され、老廃物が十分にろ過できなくなり、尿にタンパクが出るようになります。



低血圧が原因で起こる症状

本態性低血圧

低血圧症のほとんどは原因のはっきりしない本態性低血圧といわれています。血圧が慢性的に低い状態で、体質的な場合が多く、特に本人が悩まされている症状がなければ病気とはいえません。

二次性低血圧

ケガによる大出血、心臓病、胃腸疾患による栄養不良、内分泌の異常、ガンの末期などで起こることがあります。

起立性低血圧

急に立ち上がったときや身体を動かしたときに、下半身にたまった血液が心臓に戻りにくくなるために立ちくらみを起こします。高血圧の人でも起こることがあります。

食後低血圧

食後、消化のために胃に血液がたまり、心臓に戻りにくくなるために起こります。特に寝たきりの高齢者が、誤嚥を避けるために身体を起こして食事をするときにみられます。

症状と対処法

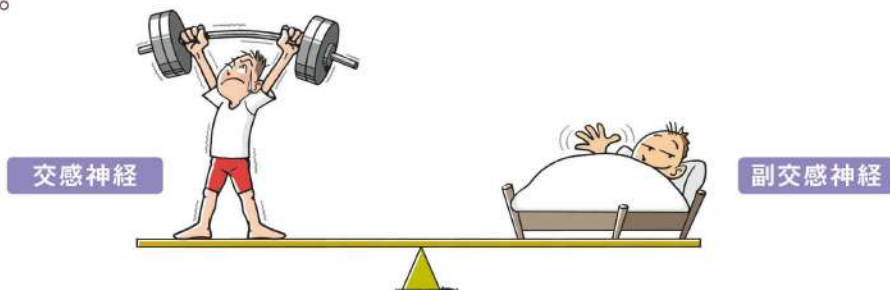
無症状の場合が大半ですが、動悸、失神、疲れやすい、めまいなどがあります。無症状や軽症例では生活習慣の改善、ゆっくり起き上がる、弾性ストッキングの使用などの非薬物療法が中心です。症状がある場合は薬物療法の対象となります。



血圧と自律神経

緊張でドキドキすると血圧が高くなるという経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。血圧と自律神経には密接な関係があり、正常な血圧を維持するために自律神経のバランスを整えることがとても大切になります。

自律神経には血圧を上げる交感神経と血圧を下げる副交感神経があります。



2つの神経が調和して身体の働きを円滑にします。

交感神経

「活動する神経」と言われ、仕事や運動をするときに心拍や血圧を高め、活動を活発にします。

副交感神経

「休む神経」と言われ、睡眠や休息時に優位になります。

	血圧	心拍数	血管	胃腸の働き
交感神経	上げる	増える	縮まる	抑える
副交感神経	下げる	減る	広がる	高める



血圧の 測り方

上腕で測定するタイプの血圧計は、数値が安定しやすいのでおすすめです。

家庭での血圧測定の手順

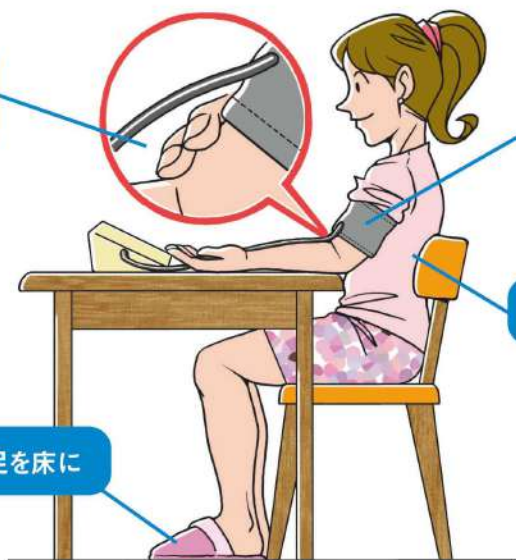
- 1 椅子に座ってから、1～2分安静を保つ
- 2 上腕を挿入するタイプ：肘が出るまで腕を通す
上腕にカフ(腕帯)を巻くタイプ：肘の上(指2本分)にカフを巻く
- 3 測定開始ボタンを押す
- 4 血圧手帳に測定値を記録する

カフの位置は、
肘の上(指2本分)

カフの中心を
心臓の高さに

椅子の背にもたれる

両足を床に



測定の条件

朝晩とも血圧は2回測ってその平均をとります。測った血圧値はすべて血圧手帳に記録しておきます。

朝

起床後1時間以内、
排尿後、
降圧薬服用前、朝食前



夜

就寝前



測定する際の注意点

- ・ 静かで至適温度に保たれた室内
- ・ 原則背もたれ付きの椅子に脚を組まずに座る
- ・ 会話を交わさない
- ・ 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- ・ カフの位置を心臓の高さに維持する



なぜ血圧を測ることが必要なのか

血圧を評価する方法は三つあります。

- ① 病院などで測る診察室血圧
- ② 自宅で自分で測る家庭血圧
- ③ 特殊な機器をつけて30分または1時間ごとに血圧を測る24時間血圧

一般的には診察室血圧と家庭血圧が用いられますが、日本高血圧学会が策定したガイドラインには、高血圧の判定では診察室血圧よりも家庭血圧を優先するとあります。家庭血圧を診断や治療に上手に用いることで、脳卒中や心筋梗塞などの発症予防になります。家庭での血圧測定を習慣づけましょう。

生活習慣の改善

生活習慣を見直すことで血圧を下げ、高血圧を予防をすることができます。薬を服用している場合は、薬を減らすことにもつながります。すべてを完璧に実行することは難しいので、改善しやすいことから少しずつ取り入れて毎日の習慣にしていきましょう。

塩分制限

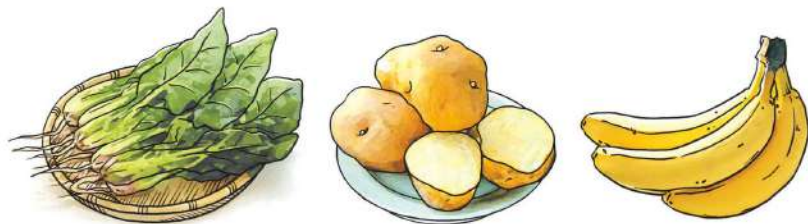
塩分を摂り過ぎると血圧が上昇します。1日の理想摂取量は6g以下とされています。

適正体重の維持

BMI (Body Mass Index : 体重kg÷(身長m)²)が25~30未満の人は20以下の人と比べて、1.5~2倍も高血圧のリスクが高まるといわれます。カロリーを控えて、運動習慣をもつことで適正体重の維持を心掛けましょう(適正体重=(身長m)²×22)。

野菜や果物をしっかり摂る

野菜や果物はカリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の塩分を排出して血圧を下げる作用があります(腎臓疾患がある人は要注意)。また、肉類に多い不飽和脂肪酸やコレステロールを控えることも必要です。



※カリウムを多く含む食材。

節酒

アルコールを飲みすぎると血圧が上昇します。適量を守り、飲み過ぎに注意しましょう。1日平均純アルコールで約20g程度が適量とされています。

(各種20gの目安)

ビール500mL、日本酒1合、焼酎0.5合、ワイン2杯、ウイスキーダブル1杯まで

運動

ウォーキングやサイクリングなど比較的軽い有酸素運動を定期的に行うことで、血圧を下げる効果が認められています。

禁煙

慢性的な喫煙は動脈硬化を引き起こし、高血圧に関連します。高血圧以外にも心臓や脳の血管の病気、さまざまながんのリスクが増大するので禁煙しましょう。

ストレス対策

心理的、社会的なストレスで高血圧のリスクは高まります。交感神経の緊張がその要因となるので、副交感神経が優位になるようリラックスできるヨガや有酸素運動を生活に取り入れましょう。



あなたの血圧と健康

血圧を 下げる 食事療法

血圧を上げる原因の一つは、食事のバランスの悪さにあるといわれます。バランスの良い食事を摂り、塩分が多くなりがちな食事を避けましょう。

DASH食

血圧を下げるため考えられた食事法です。牛肉や豚肉、乳製品、加工肉（ベーコン、ソーセージなど）に含まれる飽和脂肪酸や卵、タラコ、乳製品、菓子類などに含まれるコレステロールなどを減らし、野菜類、豆類などに多く含まれるカリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、タンパク質を増やします。

カリウム 野菜、果物、イモ類、キノコ類など

体内で塩分が増えすぎたときに、尿による排泄を促すことで血圧を下げてくれます。

カルシウム 大豆製品、小松菜、干しエビ、いりゴマなど

カルシウム不足は心臓や血管を収縮させ、血圧を上げることにつながります。マグネシウムや食物繊維とともに摂ることで、血圧を下げやすくなります。

マグネシウム アーモンド・ピーナッツ、玄米、大豆製品など

カルシウムの働きを調整し必要以上の血管収縮を抑えたり、血管を拡張させることで血圧を上げすぎないようにします。

食物繊維 海藻、果物、穀物、アボカドなど

余分な糖質や脂質、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きがあり、動脈硬化を防ぎ、長期的に高血圧を予防してくれます。

タンパク質 魚類、大豆製品、ブロッコリー、十割そばなど

血管を丈夫に保つために重要な栄養素の一つです。不足すると血管の弾力が失われて動脈硬化が進み、長期的に血圧が上昇してしまいます。

減塩方法

1日の塩分摂取量を6g以下にするポイントは六つあります。



① だしを効かせる



② 調味料は表面に少量



③ 香辛料、レモン、
ハーブを活用



④ 外食、
加工食品に注意



⑤ 汁物、味噌汁は具沢山にして
汁の量を減らし、1日1回にする



⑥ 麺類などの汁は残す

養生法

脈拍が運動前の1.5倍になるくらいの有酸素運動を1日30分程度、週に三日以上で血圧を下げる効果があるとされています。過度な運動は避けましょう。ウォーキングやサイクリング、スイミングなど中程度の運動がおすすめです。心臓に疾患がある人は、かかりつけの医師に相談しましょう。

血圧の記録をつけよう

毎日同じ時刻、同じ環境で測定して記録しましょう。日常の正しい血圧を把握することで変化に気づきやすくなり、健康管理に役立ちます。

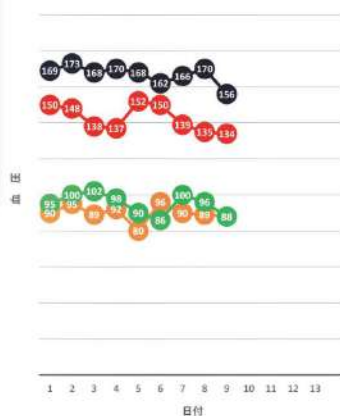
エクセルで血圧管理をしよう

下記のQRコードから無料でダウンロードできます。表に毎日の値を入力すると、自動でグラフになります。グラフにすると血圧の変動が見やすく、1カ月ごとのシートで管理しやすいです。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

	朝			
	時刻	最高血圧	最低血圧	脈拍
12月1日(水)	6:55	150	90	60
12月2日(木)	6:58	148	95	
12月3日(金)	6:45	138	89	61
12月4日(土)	6:32	137	92	68

→ 朝 最高血圧 → 朝 最低血圧
→ 夕 最高血圧 → 夕 最低血圧



協励式血圧手帳



※印刷用、PDF版



※左記のQRコードより、
エクセル版をダウンロード
することができます。

※エクセル版をダウンロードできない場合は、下記のURLより「協励式血圧手帳」
(印刷用、PDF版)を印刷してご利用ください。

<https://www.kyorei.or.jp/194ketsuatsu/>