

12月に入り寒さも厳しくなってきました。寒くなると血圧が高くなると聞いたことのある方、または体感されたことのある方は多いと思います。日本人の4人に1人以上が高血圧といわれます。「高血圧は気を付けたほうが良い」と思っている、「なぜ悪いか」は意外と知らない方が多いようです。12月・1月の10日号では2回シリーズで『高血圧とその原因について』と、『高血圧予防・生活での注意点について』をお伝えします。



血圧とは・・・

血圧＝心臓が血液を全身に送り出す際に生じる、血管の壁にかかる圧力のこと

心拍出量

心臓から送り出される血液の量

血管抵抗

血管の硬さや細さ

どちらか
または
両方が高まると・・・

血圧が上がる
||
高血圧

収縮期血圧・拡張期血圧について

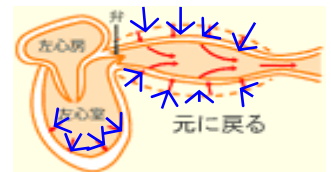
収縮期血圧

(最高血圧・上の血圧)
心臓が収縮して血液を押し出した瞬間の一番強くかかっている圧力



拡張期血圧

(最小血圧・下の血圧)
収縮した後に心臓が広がる時の一番低い圧力

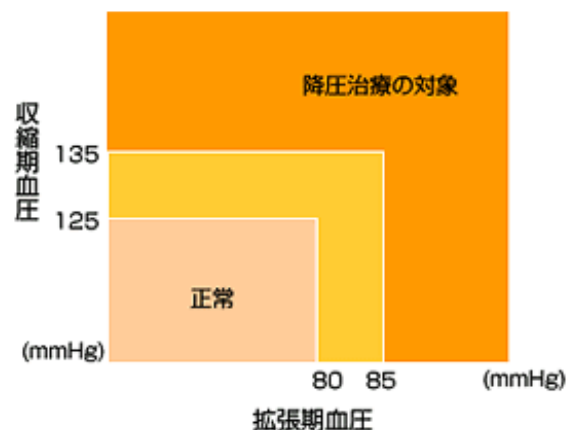
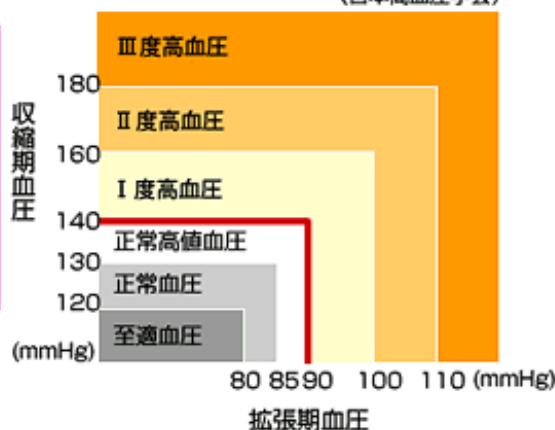


高血圧の基準

■ 診察室血圧に基づく血圧の分類

■ 家庭血圧に基づく血圧の分類

(日本高血圧学会)



高血圧の診断基準

診察室血圧
140/90mmHg 以上
家庭血圧
135/85mmHg 以上

⚠️ 高血圧は自覚症状がありません！！

長い間
高血圧が
続くと・・・

常に血管に刺激(圧)がかかり、動脈が傷みやすくなる[動脈硬化]

血管が詰まりやすく・破けやすくなる(全身)
常に高い圧で血液を送る心臓が疲れる

脳出血・脳梗塞・心筋梗塞
腎疾患

心肥大

心不全・狭心症

高血圧の原因・・・

高血圧になりやすい？

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、脂っこいものが好きだ

あなたはいくつあてはまりましたか？

左の表のチェック数が多いほど高血圧になりやすいので注意が必要です。

チェック数が0 年1回健診ゾーン	チェック数が1～2 注意ゾーン	チェック数が3以上 危険ゾーン
これからもこのままの状態を維持しましょう!! (定期的な血圧チェックもお忘れなく)	高血圧の危険があります。この機会にチェックのついた項目を中心に生活習慣を見直してみましょ	高血圧の危険がかなり高いです。チェック数が1つでも減るように、生活習慣を改善することが必要です。

日本人の高血圧は2種類に分類されます！が、ほとんどは本態性高血圧です！

高血圧の種類	本態性高血圧	二次性高血圧
割合	患者さんの約90%	患者さんの約10%
原因	遺伝的な要素や生活習慣が関係していると考えられている	他の病気や、薬が原因となって起こる

●遺伝的な要素・・・ナトリウムを蓄積しやすい、交感神経が刺激されやすい

●生活習慣・・・塩分摂り過ぎ、肥満、運動不足、喫煙、多量の飲酒、ストレスの多い(たまる)生活など

おすすめレシピ さばのおろし煮

このような生活習慣は血圧を上げるだけでなく、糖尿病や脂質異常症、心血管病の危険因子にもなるので、できることから少しずつ減らしていきましょう。

【材料(2人分)】

さば切り身(70g)2切れ

大根 80g

オクラ 4本

しょうゆ 小さじ2弱

砂糖 小さじ1弱

みりん 小さじ1

水 1/2カップ

【作り方】

1.大根はすりおろし、オクラはゆでる

2.鍋に(A)を煮立ててさばを並べ入れ、再び沸騰したら紙ぶたをし弱火で5～6分ほど煮る。おろした大根を加え、2～3分煮て火を止める

3.器に(2)を盛りオクラを添える

秋冬が旬のさば。みそ煮だと塩分は3gぐらいになってしまいますが、おろし煮にすることで塩分が抑えられます。



1人分 エネルギー174kcal 塩分 1.0g

(レシピ:キッコーマンホームクッキングレシピより)

参考:高血圧治療ガイドライン 2009 血圧ドットコム <http://www.ketsuatsu.com/index.html> アステラス製薬ホームページ <http://www.astellas.com/jp/>

アパックスグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



次回は12/25 『風邪について』です。

青横ファーマシー

5461-8255

クリーン薬局

3472-2411

青横ファーマシー大井町店

5780-0066

台場薬局

3450-8511

クリーン薬局新小岩

3695-1976

上平井クリーン薬局

6413-8720