

高血圧、 きちんと治療していますか？

——高血圧の治療と生活習慣の改善ポイント



高血圧、 きちんと治療していますか？

高血圧の治療と生活習慣の改善ポイント



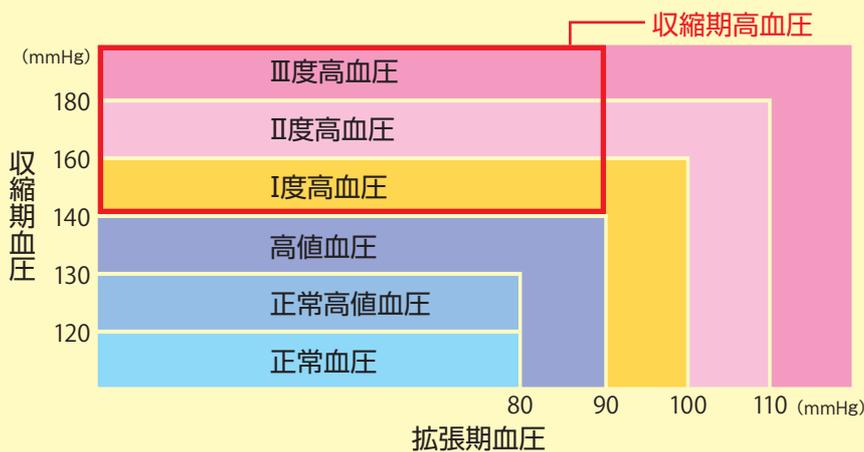
高血圧とは？

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。送り出された血液により血管の壁にかかる圧力が「血圧」です。この血圧が慢性的に基準値以上の状態が持続することを高血圧といいます。



診断基準と降圧目標

成人における血圧値の分類(診察室血圧に基づく)



日本高血圧学会では、高血圧の診断基準を左記のように定めています。

- **病院・診察室にて**
収縮期血圧が140mmHg以上かつ/
または拡張期血圧が90mmHg以上
- **家庭にて**
収縮期血圧が135mmHg以上かつ/
または拡張期血圧が85mmHg以上

降圧目標

	診察室血圧(mmHg)	家庭血圧(mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 慢性腎臓病(CKD)患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) 慢性腎臓病(CKD)患者(蛋白尿陰性)	<140/90	<135/85

治療の目標となる血圧値は、患者さんの年齢や合併症の違いによって異なります。

糖尿病や慢性腎臓病、脳血管障害、冠動脈疾患の患者さんは、特に心血管疾患発症の危険が高いとされているため、その他の目標値に比べ、厳しい管理が求められています。

生活習慣の改善におけるポイント



高血圧治療の目的は血圧をコントロールすることにより合併症の発症・進行を予防することです。食事や運動など生活習慣の改善は、血圧を低下させる効果があるといわれています。少しずつでも毎日の暮らしに取り入れるようにしましょう。

● 生活習慣を見直しましょう

減塩を心がけましょう。

目標量：1日6g未満

薄味に慣れましょう。

「だし」や香料などを使用して風味豊かにするなど味付けで工夫を！
(昆布・鰹節・カレー粉など)

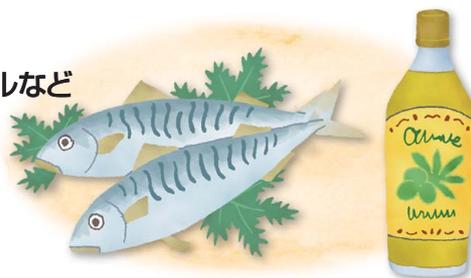


コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。

飽和脂肪酸→悪玉コレステロールを増やす

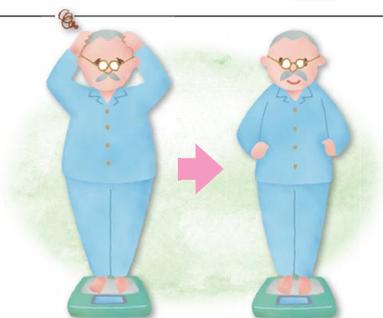
青魚・オリーブオイルなど

不飽和脂肪酸を多く含む魚(魚油)を積極的に摂取しましょう。



適正体重を維持しましょう。

BMI(体重[kg]÷身長[m]²)
=25未満
を目指しましょう。



● お酒の飲み過ぎに注意しましょう。

制限量の目安 (エタノール換算量) 男性：20-30mL/日以下
女性：10-20mL/日以下

日本酒：1合
ビール：中ビン1本
焼酎：半合弱
(エタノール換算量)
20-30mL



● 禁煙しましょう。

適度な運動をしましょう。

1日30分以上(1回10分以上の運動の合計が30分となればよい)もしくは週180分以上の有酸素運動

！ 注意点 高血圧が重症の際は、運動が他の症状を引き起こし、リスクを伴うことがあるため、医師との相談の上で行いましょう。

ウォーキング・サイクリング・水泳など

脈がやや速くなる程度の有酸素運動が推奨されます。ダンベル・腕立て伏せなどの激しい無酸素運動は控えましょう。



ニプロ 指導箋等の取り寄せサイト(医療関係者向け)

「患者さん向け資材」はこちら ▶▶
<https://order.nipro.co.jp/items>

