



# 二葉タカフジだより



## 高血圧

20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧と言われていますが、高血圧は日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人々が死亡せずに済むと推計されています。

高血圧には本態性高血圧、二次性高血圧の2つがあります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気が原因で高血圧を起こすものをいいます。それに対し、それらの原因のない高血圧を本態性高血圧といい、日本人の大半の高血圧はその本態性高血圧です。本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも日本人の高血圧の最大の原因は食塩の取りすぎです。

高血圧診断基準は表のとおりです。

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

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。日本高血圧学会、東京、2019:18。より転載



正常血圧以外は、今後高血圧への移行の確率が高いので注意が必要です。

## 高血圧を予防しよう！

高血圧を予防・改善するための方法をご紹介します。

- (1)塩分を取りすぎない
- (2)バランスの取れた食事
- (3)適正な体重を維持する
- (4)定期的に体を動かす
- (5)お酒は適度に
- (6)禁煙
- (7)ストレスをためない
- (8)急激な温度差に気を付ける

高血圧症にはやはり減塩が大切です。1日の減塩目標である6g未満を守りましょう。6gというと、小さじ1杯程度の量です。物足りないと感じるかもしれませんが、ちょっとした工夫でおいしく減塩することができます。

### !!おいしく減塩するコツ!!

- ①だしのうまみを利用する  
昆布、鰹節、キノコ類のだしを使うと塩分が少なくてもおいしく感じます
- ②酸味を利用する  
かんきつ果汁や酢など、酸味を加えるとすっぱさがアクセントになります
- ③香りを利用する  
香りのよい食材を使うと薄味が気にならなくなります
- ④香ばしさを利用する  
焼く・揚げるなどして香ばしさをプラスすることでおいしく食べられます
- ⑤香辛料を利用する  
料理に香りや辛味、色がつき塩分が少量でも満足感が得られます
- ⑥味付けにメリハリをつける  
しっかり味付けしたものを1品、極薄味のを2~3品にした方が献立にメリハリがつき、定食当たりの塩分量を抑えられます
- ⑦汁物は具たくさんにする  
具たくさんにすることで野菜や海藻を多くとることができます
- ⑧材料の表面に味を付ける  
最初から調味料を加えて料理するより、食べる直前に調味料を和える方が少量でもしっかり味を感じることができます
- ⑨カリウムを含む食品を食べる  
カリウムには体内の余分な塩分や水分を尿と一緒に排泄し、塩分のとり過ぎによる血圧の上昇を抑える作用があります