

血圧についてより詳しくなろう！

高血圧治療ガイドライン2019参考

R6.4.30 ミニミニ健康講座



血圧とは

心臓から送り出された血液が、血管の内側の壁を押す力のこと。



高血圧とは

病院や健診会場での血圧 (mmHg)



	至適血圧	正常高値血圧	高値血圧	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
収縮時血圧	120未満	120~129	130~139	140~159	160~179	180以上
拡張期血圧	80未満	80未満	80~89	90~99	100~109	110以上

自宅での血圧 (mmHg)



← 生活改善が
必要 →

← 受診が必要 →

← 危険！
早期の受診を →

	至適血圧	正常高値血圧	高値血圧	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
収縮時血圧	115未満	115~124	125~134	135~144	145~159	160以上
拡張期血圧	75未満	75未満	75~84	85~89	90~99	100以上

血圧による脳心血管疾患の危険性は、

140/90mmHgを超えてから急上昇するわけではない！

そのため、**130/80mmHg(高値血圧)**を超えたら生活改善を！

正しい血圧の測定方法で測定できていますか？

- ・血圧が望みの値になるまで測る
- ・会話しながら、または会話してすぐに測る
- ・気が向いたときに測る
- ・尿意のある時に測る

惜しい！





血圧低下に効果的な生活習慣

①減塩 特に高齢になると減塩による血圧を下げる効果は高くなる!



食塩摂取量を1日6g未満に!

塩分を多く含むものを知る、量を減らす

②カリウムを多く含む食品を摂る ※腎・心臓に障害のある人は
主治医に要相談



目標は3000mg以上(日本人の食事摂取基準2020)

野菜や果物から摂取する(果物は摂りすぎに注意!)

③運動



生活動作も運動の一つ!

どんな活動でもよいので

身体活動を40分以上行いましょう

掃除や買い物でもOK!
ちょっと頑張る時間を
増やしましょう。

④節度ある適度な飲酒

男性は純アルコール20g/日

女性は男性より少ない量が適当までに抑える!

休肝日3日/週以上!

飲酒は短期的には血圧を下げますが、
長期的には血圧を上げることが分かっています。



血圧を下げることによる効果

収縮期血圧10mmHgまたは拡張期血圧5mmHg低下すると、
心筋梗塞や狭心症で20%、脳卒中で30~40%、
心不全で約40%リスクが減少する

