



* 血圧が気になる人へ (Q&A) *

Q1. そもそも血圧ってなあに？

A. 血液が血管の中を通るとき、血管の壁には内側から圧力がかかります。この圧力が「血圧」です。一般的に「血圧」は動脈の内圧を指します。血液は、生命を維持するために必要な「酸素」や「栄養」を運んだり、「二酸化炭素」や「老廃物」などを回収するはたらきがあります。その大事な役目の血液は、心臓のポンプ作用によって動脈（血管）を通過して全身に送られ、静脈（血管）を通り心臓に戻ってきます。血液を送り出す心臓は 24 時間休みなく活動しているため、血管の内圧は常にかかっている状態です。

Q2. 血圧の正常範囲はどれくらい？

A

《高血圧治療ガイドライン2019参考》

家庭内血圧(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	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

診察室血圧(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

⇄ 要注意
 ⇄ 受診をお勧め
 ⇄ 危険 (受診してください!)

Q3. 自動血圧計はいくつか種類がありますが、どれがいい？

A. 一般的には上腕に巻くものが最も正確とされ、日本高血圧学会も勧めています。

Q4. どうして計測するたびに血圧値がちがうの？

A. 緊張、運動直後、飲食後、尿や便をガマンしている等々、普段より高い値がでることがあります。自分の普段の血圧を知るために、家庭内で決まった時間に血圧を計る習慣がおススメです。

Q5. 血圧値は遺伝するの？

A. 家族に高血圧の人がいる場合は、高血圧になりやすいと考えられています。しかし、体質のほかに、「濃い味のものを好む」「間食が多い」「遅い時間の飲食」等 家庭の生活習慣も大きな要因の一つにあげられています。



重要

~予防は早ければ早いほど良いです!!~
 食生活を少し見直すことでコントロールできる可能性あり...
 次ページにヒントがあるよ♪

血圧をコントロールするためのキーポイントは？

☆まず、普段の血圧を知ることが重要☆

～減塩の継続と毎食野菜を食べること～

カラダの状態

- 1 肥満のある人は、まず肥満を解消しよう！



食品を買うとき（選ぶとき）

- 2 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認することを習慣に！

毎食野菜料理を食べる

- 3 海藻やきのこ類も積極的にとろう！
作り置き野菜料理があると便利（ピクルス・ひじきの煮物等）

減塩を続けるコツ

- 4 食卓で塩やしょうゆ、ソースを使う場合 かけるはNG
小皿に一定量をいれて少しだけつける
- 5 食卓に漬物やつくだ煮やふりかけを置かない
- 6 麺類の汁は残す または はじめから少なめに入れる
- 7 干麺、魚介類の干物、かまぼこ、ちくわ、ソーセージ・ハム等の加工食品は塩分が多いことを意識する
- 8 ゆず・レモン・酢などの酸味、カレー粉などの香辛料、しそ・しょうが等の香味類やごまを使い風味をいかにす！
- 9 1品だけ塩味をきかせ、その他は酸味や風味をいかにした料理の組み合わせにすると、味に変化が出る

コツコツと継続すると、定着します！！

注目

肥満は、血圧に悪影響を及ぼすと言われています……
適正な体重のキープは、重要なポイント♪

