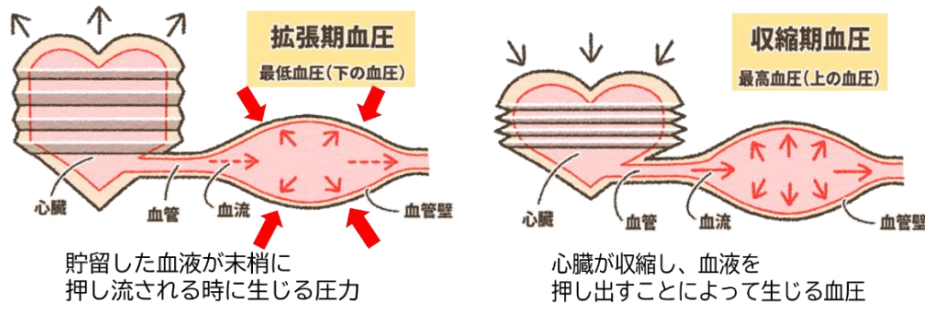


# 高血圧予防について

血圧とは心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力のこと



## 血圧の基準値

|     | 正常血圧  |      | 高血圧   |      |
|-----|-------|------|-------|------|
|     | 収縮期   | 拡張期  | 収縮期   | 拡張期  |
| 家庭  | 115未満 | 75未満 | 135以上 | 85以上 |
| 診察室 | 120未満 | 80未満 | 140以上 | 90以上 |

\*参考：高血圧治療ガイドライン 2019 (単位：mmHg)

今日の血圧はどうでしたか？

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg



高血圧の人の、血圧の目標値は…

|       | 家庭       | 診察室      |
|-------|----------|----------|
| 75歳未満 | 125/75未満 | 130/80未満 |
| 75歳以上 | 135/85未満 | 140/90未満 |

\*参考：高血圧治療ガイドライン 2019 (単位：mmHg)

目標値が変更になりました！

高血圧治療ガイドライン 2025

「年齢・合併症を問わず、

・家庭血圧 : 125/75 未満

・診察室血圧 : 130/80 未満

を目安とする」

## 高血圧のタイプ

### 仮面高血圧

- 病院では血圧が高くないが、家庭では血圧が高い状態  
40歳以上では10人に1人がこのタイプと言われている
- 持続性高血圧と同じくらい、脳・心血管疾患を発症しやすい

仮面高血圧は、病院や健診の血圧測定では見つからない！  
家庭での血圧測定が重要！



#### 早朝高血圧

- ・喫煙 ・睡眠障害
- ・寒冷 ・動脈硬化
- ・アルコール 等

#### 昼間高血圧

- ・精神、肉体的ストレス 等

#### 夜間高血圧

- ・心不全や腎不全 ・睡眠障害
- ・自律神経の乱れ ・脳の病気
- ・抑うつ状態 等

家庭血圧

135/85 mmHg

### 仮面高血圧

診察室血圧が正常、  
家庭血圧が高い

### 持続性高血圧

家庭でも、診察室でもいつでも高い

### 正常血圧

白衣高血圧  
診察室血圧が高く、  
家庭血圧は正常

### 白衣高血圧

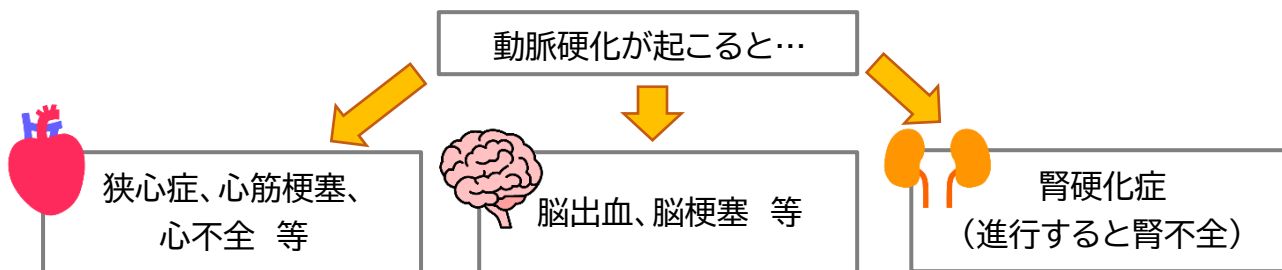
- 緊張が原因で一時的に血圧が上昇する
- すぐに治療は必要ないとされているが、  
1/3は将来的に持続性高血圧になりやすい

140/90mmHg

診察室血圧

## 👉 高血圧の健康リスク

高血圧は自覚症状がなく、知らないうちに血管に負担がかかり、血管が傷ついたり硬くなったりして、**動脈硬化**を引き起こしやすくなる。



## 👉 高血圧の原因と予防

血圧を数式で表すと、このようになる

$$\text{血圧} = \text{【要因①】心拍出量} \times \text{【要因②】血管抵抗}$$

1回拍出量×心拍数

血流の流れ易さ

要因①

### 心拍出量増加の原因

- ・食塩(Na)の過剰摂取
- ・野菜(K)の摂取不足※



血液の塩分濃度が高くなり、周囲の細胞から水分を取り込み血管内が膨れ上がる

- ・ストレス
- ・睡眠不足(生活習慣の乱れ等)



交感神経を刺激し、心拍数が増加する



### 心拍出量増加予防のポイント

- ☆減塩(高血圧の人の目標：6g/日)
- ☆野菜の摂取(350g/日)

- ☆休養、休息、気分転換でストレスケア



要因②

### 血管抵抗増加の原因

- ・運動不足
- ・喫煙、肥満、加齢、脂質異常
- ・塩分・アルコールの過剰摂取



動脈壁が硬くなり、伸びにくくなる。血管内が狭くなり血流が悪化(動脈硬化)

- ・水分不足
- ・高血糖、脂質異常(再掲)



血液中の水分は不足し、血液がドロドロになる



### 血管抵抗増加予防のポイント

- ☆運動の習慣(30分/日の有酸素運動)
- ☆生活習慣の見直し(喫煙、肥満、塩分、アルコール)

- ☆服薬管理

- ☆こまめな水分補給(約1.2L/日)

