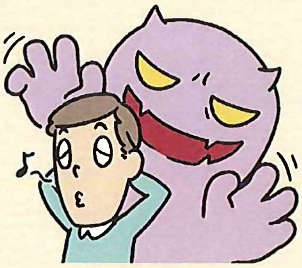
健康のバロメーター 血圧

「サイレントキラー」!!

高血圧には自覚症状がほとんどなく、気付かないままでいると重大な病気になってしまうことも…。だからこそ、血圧を自らの「健康度」を測る指標として捉え、小まめにチェックしましょう。



どんな病気になっちゃうの？

高血圧状態は動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などの循環器病につながります。深刻な場合は、手足の麻痺（まひ）などの後遺症が残ったり、高額な医療費が必要になったりします。

脳卒中
- 脳梗塞
- 脳出血
- くも膜下出血

心臓病
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 心不全

腎不全

どこからが高血圧？

血圧が高い人は、生活習慣を見直し、正常血圧を目指しましょう。

■診察室血圧の基準　「高血圧治療ガイドライン2019」より作図

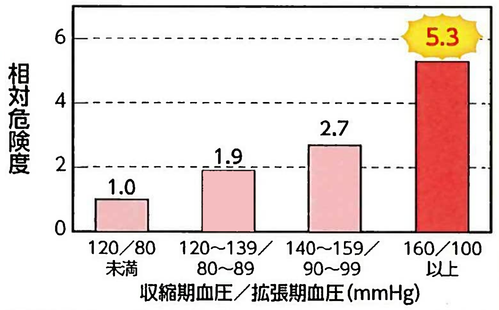
最大血圧（収縮期血圧）					
180以上	×××（Ⅲ度高血圧）				
160～179	××（Ⅱ度高血圧）				
140～159	×（Ⅰ度高血圧）				
130～139	△ 高値血圧				
120～129	○ 正常高値血圧				
120未満	◎ 正常血圧				
単位:mmHg	80未満	80～89	90～99	100～109	110以上
	最小血圧（拡張期血圧）				

※家庭血圧では最大血圧135mmHgかつ／または最小血圧85mmHg以上で高血圧と分類されます

血圧の高さと死亡リスク

血圧が高いほど循環器病による死亡リスクが高くなります。

■血圧と循環器病死亡との関連
（NIPPON DATA80、30-59歳男女、24年追跡）

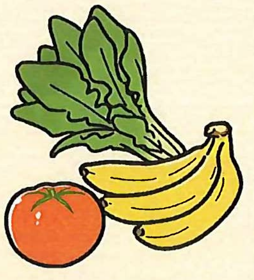


相対危険度は、性、年齢、総コレステロール、BMI、糖尿病有無、喫煙、飲酒歴を調整

高血圧を予防する生活習慣5か条

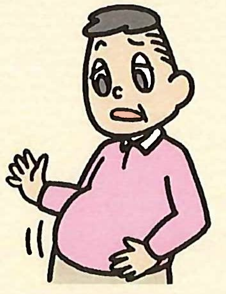
1 減塩する

2 野菜・果物を食べる



3 飲酒を適量にする

4 肥満を解消する



5 適度な運動をする

これら5か条が守れているか、チェックしてみましょう！

■監修：滋賀医科大学 NCD疫学研究センター 教授 三浦克之　■企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会

© 複製・複写・転載禁止／540-1

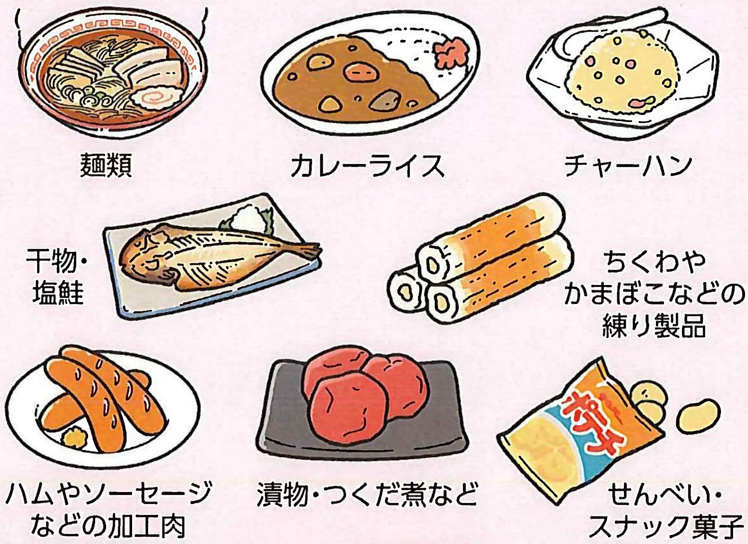
高血圧予防・改善のための生活チェック

塩分チェック

- □ 塩分が多い食品をよく食べる
- □ 食べる前に調味料をかける
- □ 麺類の汁を半分以上飲む
- □ コンビニの弁当を週に３回以上食べる
- □ 外食や出来合いの総菜を週に３回以上利用する
- □ 人よりも食べる量が多い

当てはまる項目が多いほど要注意。塩分は１日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満に抑えましょう。

※高血圧や慢性腎臓病［CKD］予防のためには６g未満



野菜・果物を食べましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムを排せつし、血圧を下げます。１日当たり男性は3000mg、女性は2600mgを目標にとりましょう。

カリウムの含有量は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」より算出

飲酒量チェック

飲酒量が多いほど血圧が高くなります。週に２回は休肝日をつくり、飲む日でも適量を心掛けましょう。１日の適量の目安は純アルコール量換算で男性20g以下、女性10g以下です。

純アルコール量20gの目安

純アルコール量(g)＝飲んだ量(ml)×［アルコール度数÷100］×0.8

(例) チューハイ500(ml)×［7度÷100］×0.8＝28g 男性８g、女性18gオーバー

体重チェック

自分のBMI（体格指数）を計算してみましょう。BMI 22が標準体重です。BMI 25以上だと肥満と判定されます。

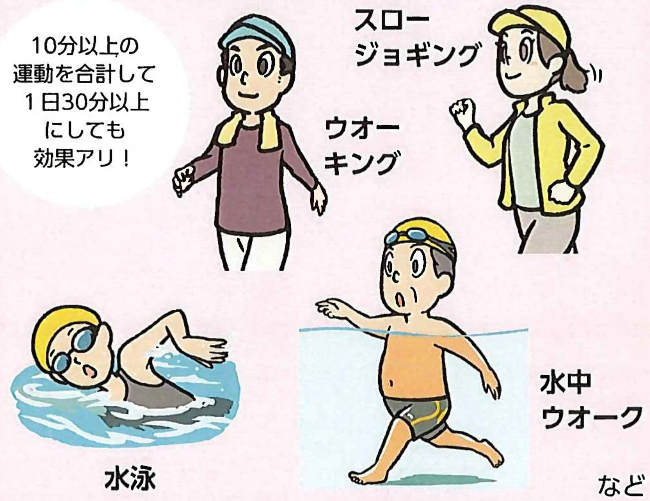
BMI＝ 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例) 64(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)≒BMI 22

運動しよう

「ややきつい」と思うレベルの有酸素運動が効果的です。ただし、激しい運動はむしろ危険です。高血圧で受診中の方は、医師に相談してから始めましょう。

目標 毎日30分または週180分以上



■監修：滋賀医科大学 NCD疫学研究センター 教授 三浦克之　■企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会 ©複製・複写・転載禁止／541-2

動脈硬化 あなたの心臓は大丈夫？

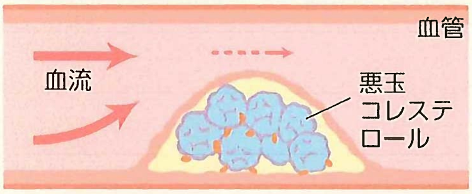
死に至る“虚血性心疾患”へのカウントダウン！

「動脈硬化」とは、生活習慣の乱れなどが原因で血管が老化し、硬くなる状態のことです。全身で起こりますが、特に心臓の周りの冠動脈で起こると、心臓に血液がうまく行き渡らなくなり、死に直結する心臓病、“虚血性心疾患”を引き起こします。

動脈硬化とは

血管が硬くなるしくみ

血管の壁に入り込んだ悪玉コレステロールが壁を肥大化させ、膨らんだ壁によって血流が妨げられる状態を動脈硬化といいます。



動脈硬化の原因

主な原因は生活習慣の乱れから、悪玉・善玉コレステロールのバランスが崩れること。自覚症状が出づらく、徐々に悪化するのが特徴です。

■動脈硬化を促す主な要因

- □肥満
- □脂質異常症
- □高血圧
- □喫煙

発症リスクを計算してみよう

下の表で計算し、今後10年間の虚血性心疾患の発症リスクの目安を知りましょう。男性は女性よりも発症率が高く、注意が必要です。

変数		得点
年齢	35〜44歳	30
	45〜54歳	38
	55〜64歳	45
	65〜69歳	51
	70歳以上	53
性別	男性	0
	女性	-7
喫煙	している	5
血圧※ [最大／最小 mmHg] ※診察室血圧の場合	120／80未満	-7
	120〜129 かつ/または 80〜84	0
	130〜139 かつ/または 85〜89	0
	140〜159 かつ/または 90〜99	4
	160〜179 かつ/または 100〜109	6
LDLコレステロール (悪玉コレステロール) [mg/dL]	100未満	0
	100〜139	5
	140〜159	7
	160〜179	10
	180以上	11
HDLコレステロール (善玉コレステロール) [mg/dL]	40未満	0
	40〜59	-5
	60以上	-6
耐糖能異常 (糖尿病の危険因子)	あり	5
男性55歳未満、女性65歳未満で虚血性心疾患を発症した人が家族にいるかどうか	いる	5

↓

合計得点

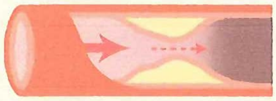
合計得点	発症確率	分類
35 以下	1%未満	低リスク
36〜40	1%	
41〜45	2%	中リスク
46〜50	3%	
51〜55	5%	
56〜60	9%	高リスク
61〜65	14%	
66〜70	22%	
71 以上	28%以上	

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版「吹田スコア」より一部改変)

虚血性心疾患の代表例

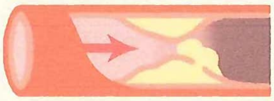
狭心症

血管が狭まり、心臓への血流量が減少した状態。胸が圧迫されるように苦しくなるが、30分以内におさまる。



心筋梗塞

血管が詰まり血流が完全にストップした状態。心臓の細胞が壊死して機能しなくなり、最悪の場合、死に至る。



こんな兆候には注意！

疑うべき体のサイン

急に数分以上に渡って胸や背中が痛くなったり、締めつけられたりする

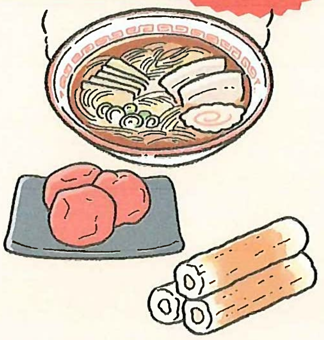
■監修：慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授 岡村 智教　■企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会
© 複製・複写・転載禁止／550

心臓の動脈硬化を予防&改善するための生活習慣

塩分は控えめに

要注意！

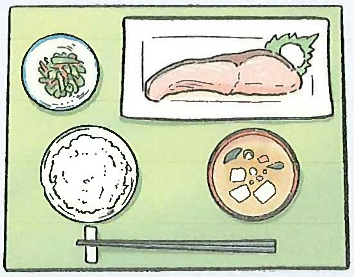
塩分のとり過ぎは高血圧の原因に！ 1日の摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満※に抑えましょう。特に外食や加工食品、漬物などは塩分量が多めなので、注意が必要です。



※高血圧および慢性腎臓病（CKD）を指摘されている方は6g未満

バランスがよい食事をとる

動物性脂肪に偏った食事は、動脈硬化の原因となります。バランスのよい食事を心掛け、野菜や果物、大豆製品をしっかりとりましょう。



卒煙する

喫煙は血液をドロドロにして動脈硬化を促進させます。たばこを吸っている人は、吸っていない人に比べ、虚血性心疾患にかかるリスクが男女共に**約３倍**になるという研究もあります※。できるだけ早く卒煙を！ 自力で行うのが難しければ、禁煙外来の利用も考えましょう。

※国立がん研究センター予防研究グループ「多目的コホート研究[JPHC研究]」より

運動する

適正体重（BMI 25未満）を維持するためには、1日30分程度の有酸素運動が効果的。難しければ10分ずつなど、短い時間の運動を数回に分けて行ってもよいでしょう。ウオーキングやサイクリングなど、自分の体力に合ったものから始めましょう！

BMI（体格指数） ＝ 体重（kg） ÷ 身長（m） ÷ 身長（m）

㊐ 64（kg）÷ 1.7（m）÷ 1.7（m）≒ BMI 22

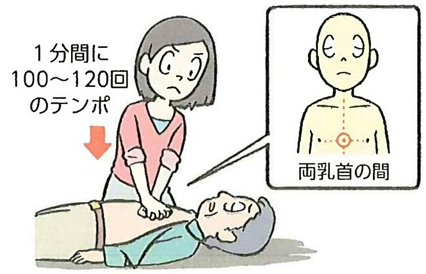
18.5未満	低体重（痩せ型）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

飲酒は適量を

1日の飲酒量の目安は純アルコール量換算で男性20g以下、女性10g以下です（缶ビール500ml、日本酒1合程度）。加えて、塩辛いおつまみも塩分量が多く、高血圧を招くため控えましょう。

純アルコール量計算方法　飲酒（ml） × アルコール度数÷100 × 0.8

㊐ ハイボール500（ml）×［7度÷100］×0.8＝28g 男性8g、女性18gオーバー

倒れて意識がない人を見つけたら…

意識がない人を見つけたら、まず周囲の安全を確保。周りの人に協力を求め、救急車とAEDを手配しましょう。その間、心拍（脈）がない場合はすぐに心臓マッサージを開始してください。救急車が到着するまでの約10分間が大きく生死を分けます。