

栄養だより

2025 年夏号

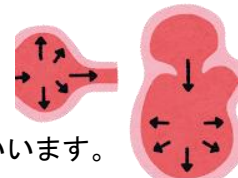
今回は^{けつあつ}血圧についてお話しします。

血圧は^{しんぞう}心臓から^{おく}送り出された^{けつえき}血液が^{どうみやく}動脈の^{ないへき}内壁を押す^{ちから}力（^{あつりょく}圧力）のことで、^{どうみやくこうか}動脈硬化の^{きけん}危険因子であるため、^{いんし}高血圧を^{なんねん}何年も^{なんねん}ほっておくと、^{しんきんこうそく}心筋梗塞や^{のうけっかんしやうがい}脳血管障害など^ひ引き起こす^お危険が^{たか}高くなります。

高血圧というのは、^{いじょう}異常に^{しやうじやう}血圧が高いという1つの^{しやうじやう}症状で、
たまたま^{はか}測った^{こうけつあつしやう}血圧が高い時には^い血圧が高いといえますが、
「^い高血圧症」とは^き言い切れません。

高血圧症とは、^{かえ}くり返して^{せいじやうち}測っても^{せいじやうち}血圧が^{せいじやうち}正常値より^{せいじやうち}高い場合をいいます。

心臓は、^{しゅうしゆく}収縮と^{かくちやうく}拡張を繰り返して^く血液を送り出しているの、^{しんきんこうそく}動脈の中の^{しんきんこうそく}血圧は^{しんきんこうそく}心臓の^{しんきんこうそく}収縮、
拡張に^{おう}応じて^あ上がったり^さ下がったりします。^{しんきんこうそく}動脈の^{しんきんこうそく}血圧が^{しんきんこうそく}心臓の^{しんきんこうそく}収縮により^{たつ}最高に^{たつ}達した^{たつ}値が^{たつ}最高^{たつ}血圧又は^{たつ}収縮期^{たつ}血圧、^{たつ}心臓の^{たつ}拡張により^{たつ}最低に^{たつ}達した^{たつ}ときの^{たつ}値が^{たつ}最低^{たつ}血圧または^{たつ}拡張期^{たつ}血圧といえます。



高血圧と診断される値



最高血圧（収縮期）が 140mmHg 以上
あるいは
最低血圧（拡張期）が 90mmHg 以上
（正常血圧は 129 以下かつ 84 以下です）

血圧は・・・



朝の^{めざ}目覚めとともに^{じやうしやう}上昇し、
日中は^{すいみん}高く、^{すいみん}夜間・睡眠中は^{すいみん}低く、
冬は夏より高くなります。

減塩 1日の塩分摂取目標量

男性 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満

高血圧の方は 6 g 未満



野菜やくだものを積極的に

野菜やくだものに含まれるカリウムは
ナトリウムの^{はいせつ}排泄をうながし、
血圧を下げるはたらきがあります。



控えたい加工食品

インスタント食品、カップ麺、

調理済みレトルト食品、

スナック菓子類も

食塩含有量が多いので

控えましょう。



バランスのとれた食事を

肉類や卵に含まれる飽和脂肪酸や

コレステロールは血圧を上昇させ、

魚や植物油に含まれる不飽和脂肪酸は

血圧を下げるとも言われています。



肥満に注意し減量しましょう

^{ひやうじゆんたいじゆう}標準体重を目標にすると血圧を下げる
効果があり、^{しんぞうびやう}心臓病や^{とうによびやう}糖尿病などの
合併症予防にもつながります。



生活の留意点について

^{いんしゆ}飲酒や^{きつえん}喫煙、^{きつえん}ストレスでも血圧は上が
ってしまいます。運動を取り入れるなど
生活習慣も見直してみましょう。

