

高血圧 放置していませんか？

● 血圧とは：血管の中を流れる血液が血管壁に加える圧力のこと。

収縮期血圧(最大血圧)

心臓がぎゅっと収縮し、全身に血液を送り出すときに、血管壁に加わる圧力。



拡張期血圧(最小血圧)

心臓がふくらみ、血液を迎え入れるときに、血管壁に加わる圧力。



● 高血圧の定義：収縮期血圧および拡張期血圧のいずれかが基準値を超えて上昇した状態。

診察室血圧では140/90mmHg以上と定義。

日本人は約4300万人（約3人に1人）が高血圧で、1年間に17万人が高血圧を原因とする病気で死亡しています。

	診察時に測定	自宅で測定	あなたの血圧
収縮期血圧	140 mmHg	135 mmHg	mmHg
拡張期血圧	90 mmHg	85 mmHg	mmHg



降圧目標：（診察室血圧）130/80mmHg未満 （家庭血圧）125/75mmHg未満

【日本高血圧学会】高血圧管理・治療ガイドライン2025より

● 高血圧を引き起こす原因

改善できる要因

運動不足

ストレス

塩分過剰

飲酒

肥満

喫煙

改善がむずかしい要因

加齢

遺伝

⇒ 血管が硬くなり、広がりにくくなる

⇒ 末梢血管の収縮、心拍数・心収縮増加

⇒ 循環血液量の増加

動脈硬化

● 高血圧による合併症

※収縮期の血圧を10mmHg下げると脳卒中・心臓病の発症が約2割減少するといわれています

脳卒中

①脳梗塞

脳血管がつまる

②脳出血

脳血管が破れる

③脳虚血

脳血管の通りが悪くなり、酸欠状態になる



心臓病

①心筋梗塞

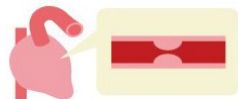
心臓の血管がつまる

②狭心症

心血管内が狭くなる→(症状)
胸の痛み、圧迫感

③心肥大・心不全

息切れやむくみ



腎臓病

腎臓の毛細血管でダメージを受ける

↓

腎機能が低下

↓

悪化すると**透析**が必要となる



認知症

脳の血管に負担をかけ動脈硬化が進行

↓

脳卒中による**脳血管性認知症**を引き起こす

視神経障害

高血圧性網膜症

眼底の細い血管が痛む

↓

悪化すると**視力低下**や**失明**することもある



「少し高いだけだから大丈夫！」 「自覚症状がないから平気」

放置された血圧が、いつか突然トラブルを起こします・・・

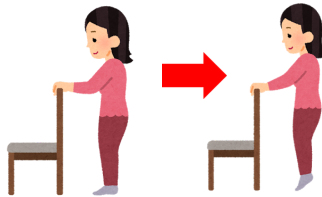
～血圧にいいことしませんか？～

血管を楽にする行動を1つ選んでやってみる、で**OK**です！

〈座りっぱなしの方〉

動かない生活は血管を硬くして血流を悪くする原因となるため、血圧が上がりやすくなる

- ◆1時間に1回：立つ、歩く、動く、ひねる
- ◆通勤時や仕事中に+5分歩く
- 遠回り・階段利用・バス停1つ分などでもOK



〈外食・惣菜・市販弁当が多い方〉

血液中の塩分が多くなる
→血液量が増え、血管に圧がかかる

〈野菜不足の方〉

カリウム不足
→余分な塩分を排出できない



- ◆外食を減らす
- ◆麺類のスープは残す！醤油はかけずにつける
- ◆1日1食は野菜を1品追加
サラダ・小鉢・カット野菜でもOK

〈体重やお腹周りが増えた方〉

- ・体重増加
→血液量が増え、血圧上昇
- ・内臓脂肪がホルモンを出す
→血管を収縮させ、血圧上昇

- ◆デスクワークでも1日
6000-8000歩を目標に！
- ◆食後は2時間以上あけて眠る



〈喫煙習慣のある方〉

ニコチンが交感神経を刺激
→吸うたびに血管は収縮し、
心拍数増加、血圧上昇



- ◆まずは1本減らす
ガム、飲水、深呼吸、歯磨きに置き換える
- ◆禁煙外来を受診する
禁煙補助薬チャンピックスの使用が再開しています

〈飲酒習慣がある方〉

飲酒後、数時間経つと・・・
→交感神経が刺激され、血圧上昇
→利尿作用で水分が失われ血液の流れが悪くなる

- ◆週2日以上は休肝日を！
できれば連続が効果的
- ◆飲酒時は水と交互に
- ◆飲酒は適正飲酒量を守る
ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.5合まで



〈ストレスや睡眠不足がある方〉

交感神経が活性化
→心拍数増加、血管収縮促進により血圧が上昇

- ◆目を閉じて、深呼吸
- ◆寝る前にスマホを見ない
何もしない時間を作る
- ◆睡眠外来を受診する
高血圧の原因が睡眠時無呼吸症候群の可能性も



高血圧に気づいた今がチャンスです！！