

## ～高血圧と生活～ 適正体重の維持で高血圧予防！ 文＝佐々木 春乃（保健師）

### 自分の体重を管理しましょう

慢性的な肥満や、年々体重が増える状態は、腎臓での塩分排泄を妨げ、高血圧を発症する原因となります。また、内臓脂肪が増える状態も、血管を縮め、しなやかさを奪う物質が脂肪細胞から分泌され、高血圧を引き起こす原因となります。

高血圧とは上の血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上、下の血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上のことをいい、高い値が続くことで脳卒中や腎臓病、心臓病などの原因になるといわれています。高血圧を予防するために自分の体重を適正に保ちましょう。

体重の3%以上の減量で高血圧予防に効果があるといわれており、1Kgの減量で血圧は約1mmHg下げることができます。（参照：高血圧治療ガイドライン2019）

例えば、体重60Kgの3%は1.8Kgなので、58.2Kgまで体重を落とすと血圧が約1～2mmHg低下すると考えられます。

測った体重はグラフなどに記録しておくとも一目で分かり、管理もしやすいためおすすめです。なお、最近ではスマートフォンで体重を記録できるアプリなどもあるため、上手に使っていきましょう。

体格を確認する指標として、BMIがあります。

計算式は

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \text{ です。}$$

みなさんは下図のどれにあてはまるでしょうか？

やせ	BMI	～ 18.4
標準	BMI	18.5 ～ 24.9
肥満	BMI	～ 25.0



### 運動療法のすすめ

運動は肥満を解消するだけでなく、運動自体に血圧を下げる効果があります。ウォーキングやランニングなどの有酸素運動は特におすすめです。

なかなかまとまって運動することが難しいという方には、普段の歩き方を意識するだけでも効果的に運動量を上げることができます！（右図参照）

また、掃除や洗濯といった家事をこまめに行う、コンビニまで歩いてみるなど日常生活の中での運動量を増やしていくのもおすすめです。



#### 【歩き方のポイント】

- ① 肩の力を抜く
- ② 背筋を伸ばす
- ③ 腕を振る
- ④ 歩幅は大きく

### その他日常生活での工夫

節酒・禁煙をする、十分な睡眠をとりストレスをためない、室内での寒暖差を少なくするといった工夫も血圧を適切に保つためのポイントです。

食生活も運動も、できるものから合わせて取り組むことが高血圧予防、高血圧治療への第一歩です！

※1日のアルコール摂取目安量

日本酒なら1合、ビール中瓶なら1本、焼酎なら半合まで

