

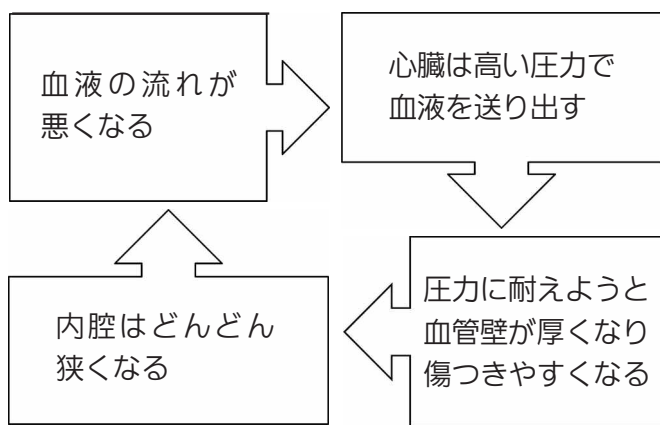
# 知ってほしい、高血圧のこと

文= 高田 美月(保健師)

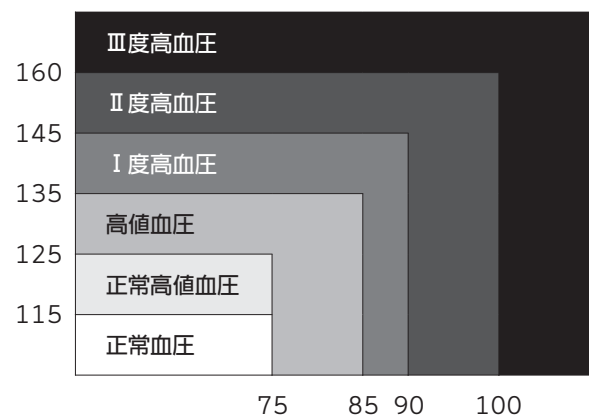
## 高血圧はサイレントキラー

高血圧状態が続くと高血圧の悪循環(図1)により動脈硬化が進行し、急に心不全や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こします。自覚症状がないまま命を奪うことから、高血圧はサイレントキラーと呼ばれています。心不全や脳梗塞になると命を取り留めても麻痺が残るなど日常生活に大きな影響を及ぼすこともあり、高血圧の状態を放置しないことが大切です。血圧の正常値は家庭で測る血圧で収縮期血圧(上の血圧)が125mmHg未満、拡張期血圧(下の血圧)が75mmHg未満です。正常値より高い値が続く場合には注意が必要となります。血圧を上げる要因はストレスやお酒、喫煙、肥満などがありますが、最も大きな要因は塩分の摂り過ぎです。

(図1) 高血圧の悪循環



(図2) 家庭血圧の基準値 (高血圧治療ガイドラインより)



## どうして塩分の摂り過ぎで血圧が上がるのか

人は体内環境を一定に保つ働きが備わっています。塩分を多くとると血液中のナトリウム量が増え、血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分量を増やそうとします。血液量が増えると血管壁にかかる圧力も強くなり、血圧が上がります。高血圧の人が1日1g減塩すると平均して1mmHg血圧が下がるという研究結果があります。1日11gの塩分をとっていた人は6gに減らすことで5mmHg血圧が下がり、脳梗塞などの予防に役立ちます。塩分摂取量の基準は、男性7.5g未満、女性6.5g未満(※1)とされ、血圧が高めの人の摂取基準は6g未満(※2)とされています。

(※1) 日本人食事摂取基準2020年版参照

(※2) 高血圧治療ガイドライン参照

## 運動習慣で血圧改善

運動を行い血流が促進されることで「一酸化窒素」が分泌され、血管の弾力性が上がり、血圧を下げるすることができます。また、過剰なナトリウムの排泄や、血圧を下げる物質の増加にも運動が関与しています。血圧を適切に保つためには有酸素運動が効果的であるといわれています。まずは、いつもの生活にプラス10分歩く機会を持つことを目標に取り組んでみませんか。少ない時間でも継続することで効果が現れてきます。

3月号の広報ではより詳しい減塩方法についてお伝えします。