

高血圧を予防しましょう！



◆「高血圧」の状態が続くと・・・

健康診断などで高血圧と言われたことはありませんか？

高血圧は、ほとんど自覚症状はありませんが「サイレントキラー」といわれ、知らない間に命にかかわる病気につながります。

高血圧の状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中、胃がん、腎臓病、骨粗鬆症、認知症のリスクが高まります。



◆「高血圧」を予防するには？

① 減塩

食塩を摂り過ぎると、血液中のナトリウム量が増えます。すると、ナトリウムを薄めるために水分量も増え、血管の壁に強い圧力がかかり血圧が上昇します。「**減塩**」は**高血圧予防の基本**です。

② 適正体重の維持

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

BMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	やせ	目標とする BMI	肥満
18～49	18.5 未満	18.5～24.9	25.0 以上
50～64	20.0 未満	20.0～24.9	
65 以上	21.5 未満	21.5～24.9	

日本人の食事摂取基準 2025 年版

日本肥満学会では BMI(体格指数)25 以上を肥満と定義しています。

体重が増加すると体液量が増えて血圧が上がります。「**適正体重の維持**」は重要です。

また、肥満は高血圧だけでなく、糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、脳卒中、脂肪肝、関節の炎症や変形、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群などさまざまな病気の危険因子になるので気をつけるようにしましょう。

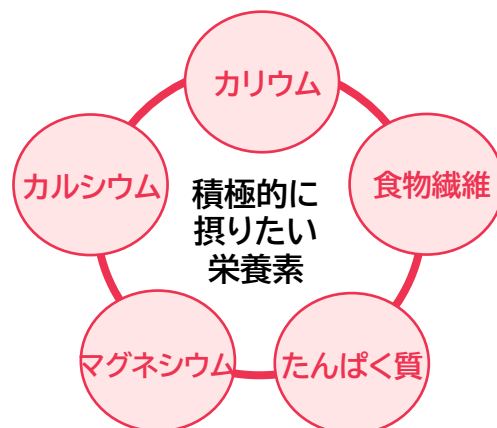
③ 栄養

～高血圧予防のための食事法「DASH 食」とは？～

「DASH 食」とは、アメリカの国立衛生研究所が高血圧の予防や改善のために考案された食事療法です。

「DASH 食」は、野菜や果物、豆、ナッツ、全粒穀物、低脂肪乳製品を豊富に含みます。栄養素においては、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質を多く含み、飽和脂肪酸(動物性の脂肪)とコレステロールが少ないのが特徴です。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」でも、「**DASH 食**」に「**減塩**」を組み合わせた **DASH-sodium 食**を推奨しています。



～高血圧予防のための栄養素～

血圧を下げる働きのある栄養素を単独ではなく、**複合的に摂る**ことで相乗効果が働き、より血圧が安定します。

カリウム

【ナトリウムを体外に排出する】
野菜、果物、いも、豆、海藻、種実

注意 腎臓病の方は、カリウムの摂取制限が必要な場合があるので、医師の指示に従いましょう。

カルシウム

【血管の収縮を抑える】
牛乳・乳製品、桜エビ、小魚、
緑黄色野菜、豆、乾物

POINT カルシウムの吸収率
牛乳・乳製品(約 40%) > 小魚
(約 30%) > 野菜・豆(約 20%)

「牛乳・乳製品」は飽和脂肪酸が多いので、**低脂肪**の製品を選ぶといいでしょう。

マグネシウム

【血管を拡張させ血流をよくする】
海藻、種実、豆、魚介類、
精製されていない穀類

POINT マグネシウムとカルシウムは、片方が増えともう片方が減るという**拮抗関係**にあります。
マグネシウム:カルシウムは 1:2 のバランスで摂取するといいでしょう。

食物繊維

【ナトリウムの吸収を抑える】
豆、穀類、野菜、果物、いも、海藻、
きのこなどの植物性食品

POINT 高血圧予防だけでなく、肥満や生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果があります。

注意 高血圧薬(カルシウム拮抗薬)を飲んでいる方は、グレープフルーツを同時に摂取すると薬が効きすぎてしまうため、気をつけるようにしましょう。

たんぱく質

【血管を丈夫にする】
肉、魚介類、大豆・大豆製品、卵

POINT 「肉類」の脂肪は飽和脂肪酸が多く含まれているので、脂身は避けるようにしましょう。
たんぱく質は肉類ばかりに偏らず、いろいろと**バランスよく**食べましょう。

タウリン

【血圧を上昇させるカテコールアミンの放出を抑制する】
魚介類(牡蠣・ホタテ・アサリ・シジミ
タコ・イカ・ブリやカツオの血合い)

オメガ 3 系不飽和脂肪酸

【血管の柔軟性を高め拡張する】
魚類(青魚(イワシ・サバ・サンマなど)
鮭、マグロ、アマニ油、エゴマ油

④ 節酒

過度のアルコール摂取は血圧が上昇し、心肥大や不整脈が起こりやすくなります。

高血圧予防のためには、**エタノールで男性 20-30ml / 日以下**【おおよそ日本酒 1 合、ビール(5%)中瓶 1 本、焼酎半合、ウイスキーダブル 1 杯、ワイン 2 杯に相当】、**女性はその約半分の 10-20ml / 日以下**に制限することが勧められています。

⑤ 禁煙

喫煙は高血圧や脳心血管病のリスクを高めるだけでなく、数多くの健康被害をもたらします。

本人だけでなく**受動喫煙**によって吸わない人にも影響が出るので、ご自身のためにも、大切な方のためにも、「禁煙」をしましょう



⑥ 運動

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防や改善には「運動」が効果あります。高血圧治療ガイドライン 2019 では、軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日 30 分、または週 180 分以上行うことを推奨しています。