

# 栄養部ニュース 1月号



発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2020年1月1日 No.20-01

## あなたの血圧、どのくらいですか



血圧って…?

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管壁を押すときの圧力のこと。心臓から送り出される血液量と血管のかたさ(弾力)によって決まり、収縮期血圧と拡張期血圧で表されます。



高血圧って…?

### 《高血圧基準》

★診察室血圧: **140/90mmHg 以上**

★家庭血圧: **135/85mmHg 以上**

高血圧を放置すると、動脈硬化を促進し、心疾患、脳血管疾患、腎疾患を引き起こす危険性があります。



※収縮期血圧: 心臓が収縮して血液を送り出すときの最大の血圧。

※拡張期血圧: 心臓が拡張しているときの最小の血圧。

### 血圧を測ってみよう!

#### 家庭での血圧が重要!

診察時だと緊張して血圧が上がってしまう場合(白衣高血圧)や、逆に診察時は正常でも家庭や職場での血圧が高い場合(仮面高血圧)もあるため、家庭血圧が重要視されています。

#### 血圧の測り方

朝と夜の2回、それぞれ2回ずつ測定し平均値をとります。



- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食・服薬前



・就寝前



#### 家庭血圧の分類

	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	115未満	かつ	75未満
正常高値血圧	115~124	かつ	75未満
高値血圧	125~134	かつ/または	75~84
高血圧	135以上	かつ/または	85以上

(高血圧治療ガイドライン2019 単位:mmHg)



高血圧治療ガイドラインが新しくなり、血圧値の分類も変わりました!

### 日頃から減塩を!

#### 食塩摂取目標量

男性 8g/日未満、女性 7g/日未満

(日本人の食事摂取基準 2015年版)

#### 高血圧の方

6g/日未満を推奨

(日本高血圧学会)

#### 減塩のポイント

漬物や佃煮は控える  
汁物や干物の量や頻度を減らす  
麺類の汁は残す



#### 調理の工夫

減塩調味料の利用

だしの利用

香辛料の利用

酸味の利用

