

高血圧と心臓病

日本人に一番多い生活習慣病は「高血圧」です。その患者数は約 4300 万人と推計されています。

「少し血圧が高くて…」と軽く考えがちな高血圧ですが、じつは心臓と健康と密接にかかわっており心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などの動脈硬化症疾患の主要な危険因子なのです。

心臓をできるだけ長く健やか保つためにも、日ごろから、血圧の管理が重要です。

高血圧の主な原因は生活習慣の乱れによるものです

高血圧は、約 8～9 割が本態性高血圧[※]で、高血圧になる要因として、食塩の過剰摂取や運動不足などの生活習慣があげられます。

※出典：日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2019 より

● 成人における血圧値の分類（基準）

分類	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
高血圧 (I～Ⅲ度)	140以上	かつ/または 90以上	135以上	かつ/または 85以上
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89	125～134	かつ/または 75～84
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満

※家庭血圧は診察室血圧より5mmHg低値とします。

※高血圧は少なくとも2回以上の異なる機会による測定値により診断します。

※2021 さかえ Vol.61 No.10 6 ページ引用

「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編、18ページ表2-5を引用改変

通常、朝夜1日2回の測定をする

● 朝の血圧測定

起床後1時間以内、排尿後、
座位1～2分間の安静後、
降圧薬服用前、朝食前に測定

● 夜の血圧測定

就寝前、座位1～2分間の
安静後に測定

● 各機会の測定

1～2分の間隔を置いて複数回測定、
安定した血圧値（測定差が5mmHg未満）を
示した平均値を測定値とする



● 血圧の測定方法

血圧測定値は、測定時の様々な環境要因（ストレス状態、室温など）によって大きく変化します。

そのため診察血圧だけではなく、家庭血圧を測定する事により、様々な環境での血圧値を知ることができ、高血圧の診断や降圧薬の効果の判定に非常に有用です。

通常、朝の血圧は高く、夜（眠前）の血圧は低下します。夜間の血圧は昼間の血圧より低値です。

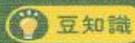
しかし、夜間に血圧が下がらない場合、夜間高血圧といい、一日中血圧が高い状態が続くため心血管疾患になる危険性が高くなります。

朝の血圧が上昇するのは、自律神経（交感神経）の影響や、朝に降圧剤を服用している場合、次の日の朝になると効果が減少してくる事が原因として考えられます。そのほか、睡眠不足でも血圧が上昇します。

「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編、16ページ、表2-3を引用改変

※2021 さかえ Vol.61 No.10 7 ページ引用

生活習慣の修正が必要となります 減量・減塩を心がけましょう



生活習慣改善に関する一般的な効果

高血圧の治療目標は血圧を目標値まで下げることですが、一般的に高血圧の要因と言われる生活習慣を改善することについて、下記のような効果も言われています。

肥満の解消

太っていると内臓脂肪から分泌される物質により血圧や血糖値が下がりにくくなり、脂質異常症をまねいたりすることがあります※1



味覚の変化

日本人は塩味に慣れていますが、塩分を減らして、薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります※1※2



むくみ・夜間頻尿の解消

塩分の摂りすぎは、むくみや夜間頻尿の原因の一つとされています※2※3



※1 菊尾七田 明解「あなたの処方箋「本気で治したい人の高血圧」(学研), 2013年

※2 国立循環器病研究センター「食事療法について」 <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet02/>

※3 日本排尿機能学会/日本泌尿器科学会「夜間頻尿 診療ガイドライン[第2版]」 https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/37_nocturia_v2-2.pdf

お医者さんと取り組む薬じゃない高血圧治療 - スマート降圧療法 -

「スマートフォン」を使って、正しい生活習慣の定着を目指し、通院時にお医者さんのアドバイスを受けながら降圧する治療法があります。ご興味がある方は医師・医療スタッフへお問い合わせ下さい。



高血圧治療の選択肢や
スマート降圧療法についての
説明動画をご覧ください

QRコードを
読み取る



塩分・カロリー

外食・調味料編

(1人前あたり)

CureApp 血圧チャレンジプログラムでは、アプリを使って減塩や減量に取り組みます。ここでは、代表的な食品の塩分やカロリーの目安について紹介します。取り組みの参考にしてください。

写真はイメージです。

お買い物の際は、食塩相当量や
カロリー(熱量)の表示を確認しましょう

栄養成分表示(1個(〇g)当たり)	
熱	量 kcal
タンパク質	〇g
脂	質 〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム	〇mg
(食塩相当量)	〇g



ポークカレー

カロリー	食塩相当量
680 kcal	3.1 g

ビーフシチュー

カロリー	食塩相当量
433 kcal	2.3 g

ハンバーガー

カロリー	食塩相当量
392 kcal	1.1 g

サンドイッチ

カロリー	食塩相当量
335 kcal	1.8 g

牛丼

カロリー	食塩相当量
691 kcal	3.0 g

親子丼

カロリー	食塩相当量
522 kcal	2.6 g

きつねうどん

カロリー	食塩相当量
392 kcal	4.3 g

ラーメン

カロリー	食塩相当量
418 kcal	5.4 g

ナポリタン

カロリー	食塩相当量
543 kcal	3.6 g

ピザ

カロリー	食塩相当量
486 kcal	2.6 g

チャーハン

カロリー	食塩相当量
469 kcal	2.2 g

天丼

カロリー	食塩相当量
586 kcal	3.5 g

えびピラフ

カロリー	食塩相当量
490 kcal	2.1 g

お好み焼き

カロリー	食塩相当量
494 kcal	2.1 g

貴堂明世(2022)『八訂 早わかり インデックス 食材&料理 カロリーブック』主婦の友社。