

# 診療所便り vol.19

管理栄養士 加藤 敏江

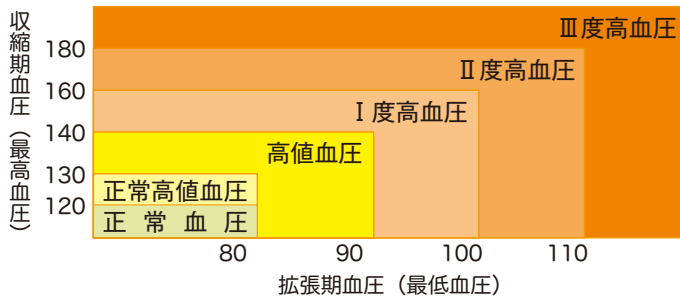
## 高血圧の診断基準が改訂されました

今年4月、日本高血圧学会が診断基準を5年ぶりに改訂しました。

高血圧は血管の壁に高い圧力がかかり続けるため「狭心症、心筋梗塞などの心臓病、脳出血や脳梗塞、慢性腎臓病」などの合併症を引き起こしますが、自覚症状が無いので「サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれますが、**予防できる病気**でもあります。

日本の高血圧患者は、約 4,300 万人と推定され、そのうち 140/90mmHg 未満にコントロールされているのは、3割にも満たない約 1,200 万人です。

成人における血圧値の分類 (mmHg)



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より抜粋

「正常血圧」、「正常高値血圧」の基準値が厳しく引き下げられ「高値血圧」が新たに設定された

合併症のない75歳未満の成人の降圧目標値  
**130/80mmHg 未満**

「高血圧の基準値」は従来通り：診察室血圧 140/90mmHg  
：家庭血圧 135/85mmHg

収縮期血圧、拡張期血圧のいずれか一方でも基準値以上であれば高血圧と診断される

## 生活習慣の修正が治療の基準

脳心血管病予防の観点から**早期からの生活習慣修正と非薬物療法による降圧**が重視されています。

「正常高値血圧」**130/80mmHg 以上**の方は「生活習慣」を見直し「正常血圧」を目指しましょう。



### 「塩分のとり過ぎ」はなぜ高血圧につながるの？

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。  
塩分をとり過ぎると血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くため込みます。  
その結果血液量が増え大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧が加わり「高血圧」になります。  
だから **まず減塩** しましょう。

### 積極的に摂るもの

- ナトリウムを排泄する働きがあるカリウムを多く含む**野菜、果物、芋類**
- EPA、DHA を多く含む**青魚**
- 食物繊維を多く含む**野菜、きのこ類、海藻**
- **有酸素運動** 30分以上/回 / 3回以上/週



### 制限するもの

- **塩分**  
1日**6g 未満** (高血圧患者) 平均摂取量の**約半分**  
健康な成人 男性 8g / 日未満・女性 7g / 日未満
- **コレステロールや飽和脂肪酸**などの脂質
- **1日の飲酒適量** ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2杯、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、焼酎なら0.7合



- **肥満の改善**  
BMI = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = **25 未満**を目標  
(kg) (m) (m)
- **禁煙**：喫煙は心筋梗塞を起こす危険性が高まる
- **ストレス**と上手に付き合う