

高血圧を発症させる主な原因

Check 1

塩分の取り過ぎ



Check 2

肥満・運動不足



Check 3

喫煙・飲酒



Check 4

ストレス



食生活を改善しよう 減塩の必要性

塩分は、体の中の血液の成分としていろいろな働きを担っています。しかし、過度な塩分の摂取は、血液中の塩分濃度上昇を招き、高血圧の主な原因と言われています。WHO(世界保健機関)が推奨する塩分の摂取量は1日5グラムとされており、日本人は世界的にみても塩分摂取量が多いとされています。

普段の塩分摂取量が高血圧改善の鍵を握っています。食生活をもう一度見直してみましょう。

厚生労働省が推奨する
1日の食塩摂取量の目標値は
男性8グラム、女性7グラム

知っていましたか？ 食品に含まれる塩分量

まずは、普段何気なく食べている食品に含まれている塩分量を知ることから始めましょう。



出典：塩分早わかり第3版

高血圧を克服するコツを聞きました

食生活の見直しと日々の運動を習慣づけましょう
～高血圧を克服するためには、減塩の心掛けと減量～



古河福祉の森診療所
赤荻榮一 医師

血圧は、塩分摂取が直接関係します。日本には醤油や味噌、そして塩などのおいしい調味料が身近にありますから、つい塩分を取り過ぎてしまいます。それらの取り過ぎに注意することが大切。刺身につける醤油はほんの少し、また味噌汁の味は薄味、麺類の汁は残すなどの注意が必要です。

それと、肥満も血圧を高くします。肥満はカロリーの取り過ぎと運動不足が原因ですから、カロリー

を控えて運動をすることが大切です。カロリーの高い食べ物は、甘いもの、油もの・揚げ物、そして炭水化物です。これらの取り過ぎに注意。

そして、食べた後に運動すること。運動した後に食べてしまう人がいますが、これでは減量できません。せっかく運動してカロリーを消費しても元に戻ってしまいます。運動は食べた後に行うことが大切です。

日本人の約34%が高血圧有病者

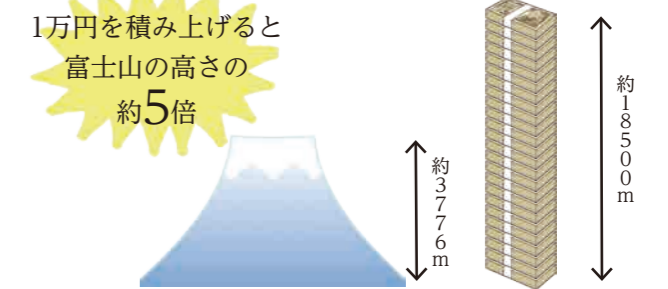


約3人に1人が高血圧の恐れ有り

出典：NIPPON DATE2010

高血圧疾患治療に使われる医療費は

年間約1兆8,500億円



出典：平成27年度 国民医療費の概況(厚生労働省)

何が問題なの？
血圧が高く問題なのは、ズバリ動脈硬化を引き起こす恐れがあることです。高血圧が続くと、その圧力に耐えようとして動脈の血管壁が厚くなり、血液の通り道が狭くなります。そうすると、コレステロールなどの脂質がたまりやすくなることで、今まで以上に通り道は狭くなり、さらに血圧も上昇してしまいます。

3人に1人が高血圧
厚生労働省が実施した「平成26年度患者調査の概況」によると、高血圧性疾患の総患者数(継続的な治療を受けていると推測される患者数)は約1011万人と、平成23年度の調査と比べて、約104万人も増加しています。
古河市における高血圧の人は、茨城県の平均と比較して多い傾向にあります。原因としては、塩分の多い食生活やストレス、運動不足など多岐にわたるといわれています。

また、肥満・糖尿病・高脂血症を併発することで命にかかわる合併症を引き起こし、死に至ることもあります。初期状態には自覚症状がなく、気が付いた時には重症化していることが多いため、日ごろの健康管理と生活習慣の見直しが必要です。
まず、塩分の取り過ぎを控えるなど食生活の改善と、適度な運動を習慣づけましょう。

静かに体をむしばむ
高血圧は動脈硬化の原因となるほか、心臓病(狭心症、心筋梗塞、心不全等)や脳卒中(脳出血、脳梗塞等)、腎臓病などにもかかりやすくなります。
また、定期的健康診断を行い、病気の早期発見に努め、ずっと笑顔で過ごせる健康な体を手に入れましょう。

※現在、日本人の死因の第1位は悪性新生物(がん)ですが、2位は心疾患、4位は脳血管疾患と、いずれも動脈硬化が引き起こす病気です。高血圧くらいなら大丈夫かなと安心するのではなく、私たちの将来の健康を左右する重大な病ということを知覚する必要があります。

※出典：平成28年度 人口動態統計(厚生労働省)