

第3回 むらかみ&とくながクリニック 健康セミナー

# 塩と高血圧

むらかみ&とくながクリニック

院長 村上和春

Aug.29.2009

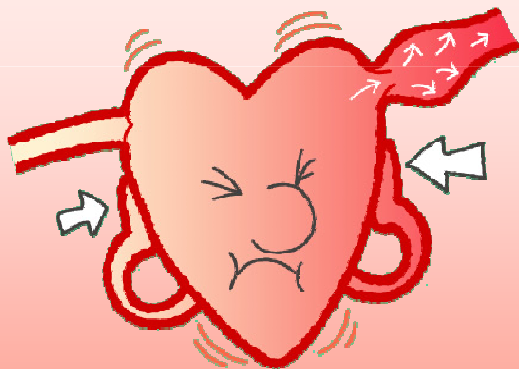
# 血圧とは？

- 動脈内を流れる血液の持つ機械的な圧力
- 収縮期血圧と拡張期血圧
- 脈圧 = 収縮期血圧 - 拡張期血圧
- 平均血圧 = 拡張期血圧 + 脈圧 / 3

# 血圧には、収縮期血圧(上の血圧)と 拡張期血圧(下の血圧)があります

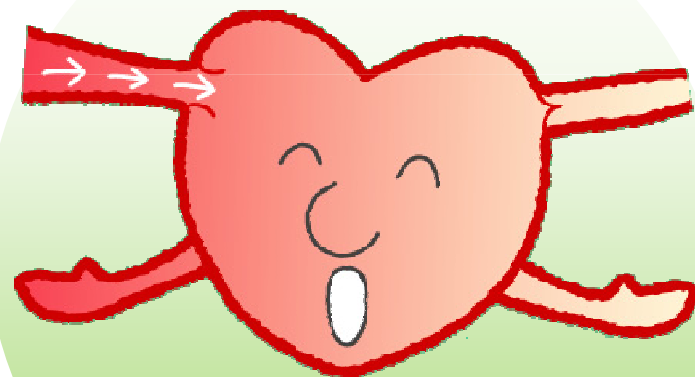
---

## 収縮期血圧



心臓が収縮して体に血液を  
送り出したときの血圧

## 拡張期血圧

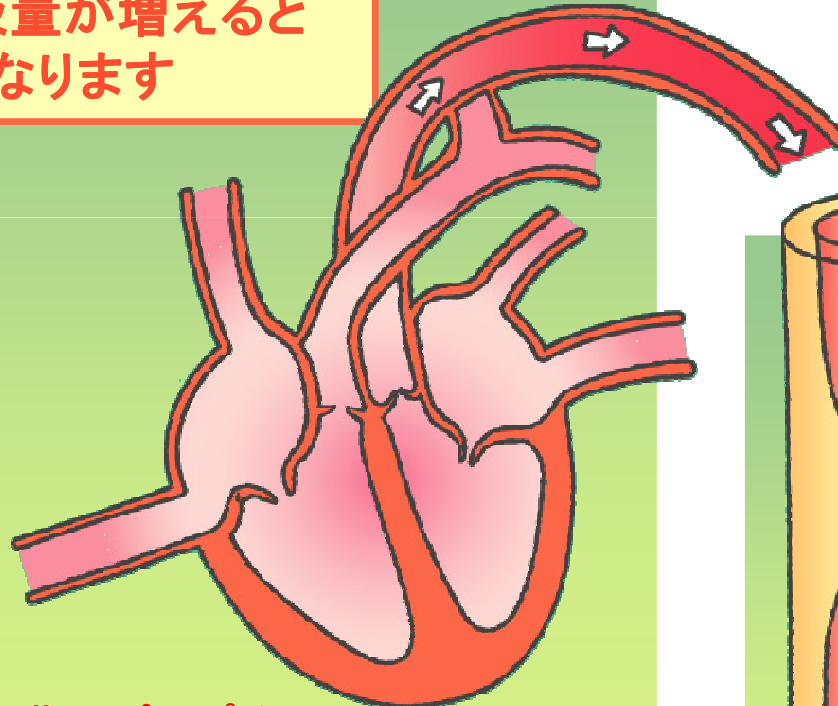


心臓が拡張して血液を  
心臓に取り込んだときの血圧

# なぜ血圧は高くなるの？

## 血圧には心臓と血管が重要

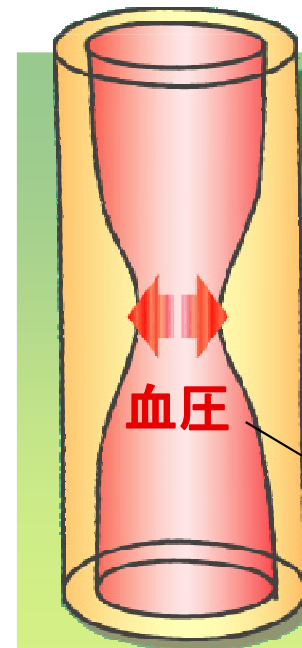
心臓の送り出す血液量が増えると高くなります



心臓のポンプ作用によって送り出される血液の量 = 心拍出量



血管が狭くなったり弾力がなくなると高くなります

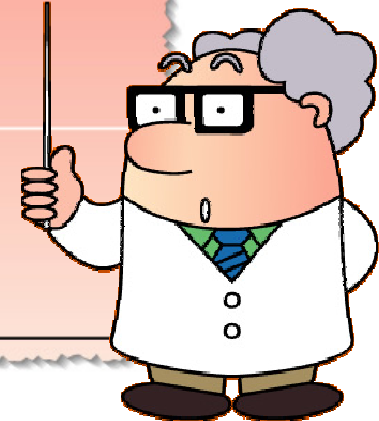
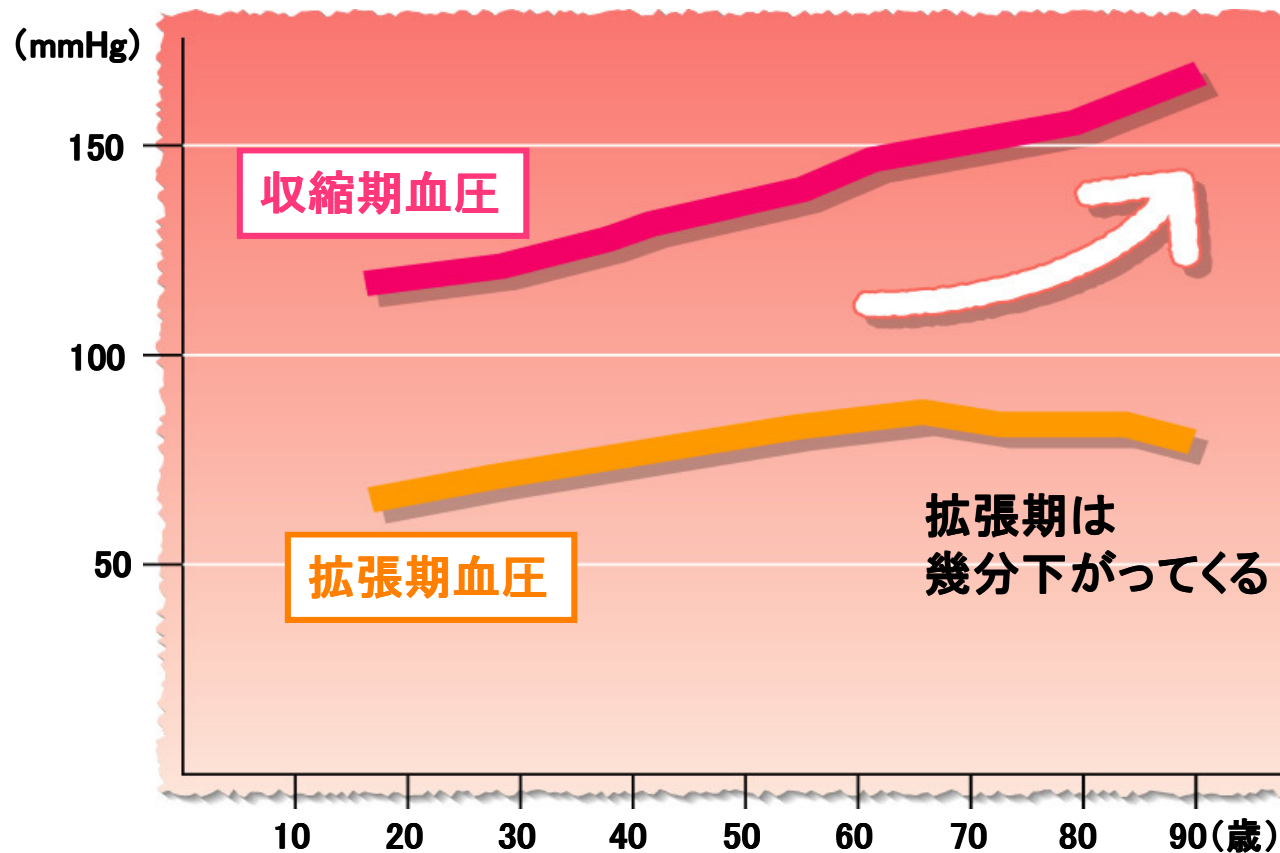


血液が血管の壁に及ぼす圧力 = 血管抵抗

$$\text{血圧} = \text{心拍出量} \times \text{血管抵抗}$$

# 年齢別の血圧の変化

加齢に伴い、特に収縮期血圧が上がるのも塩分のせいです



# 高血圧

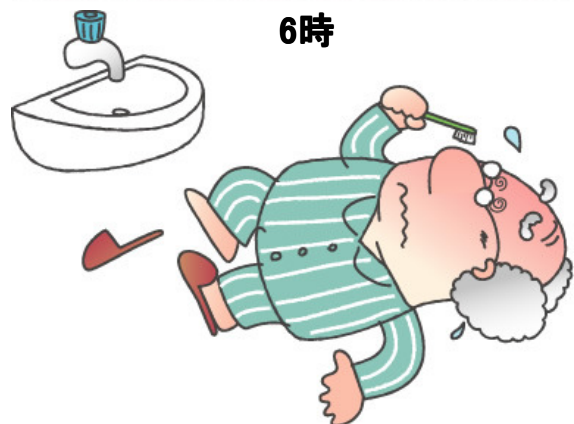
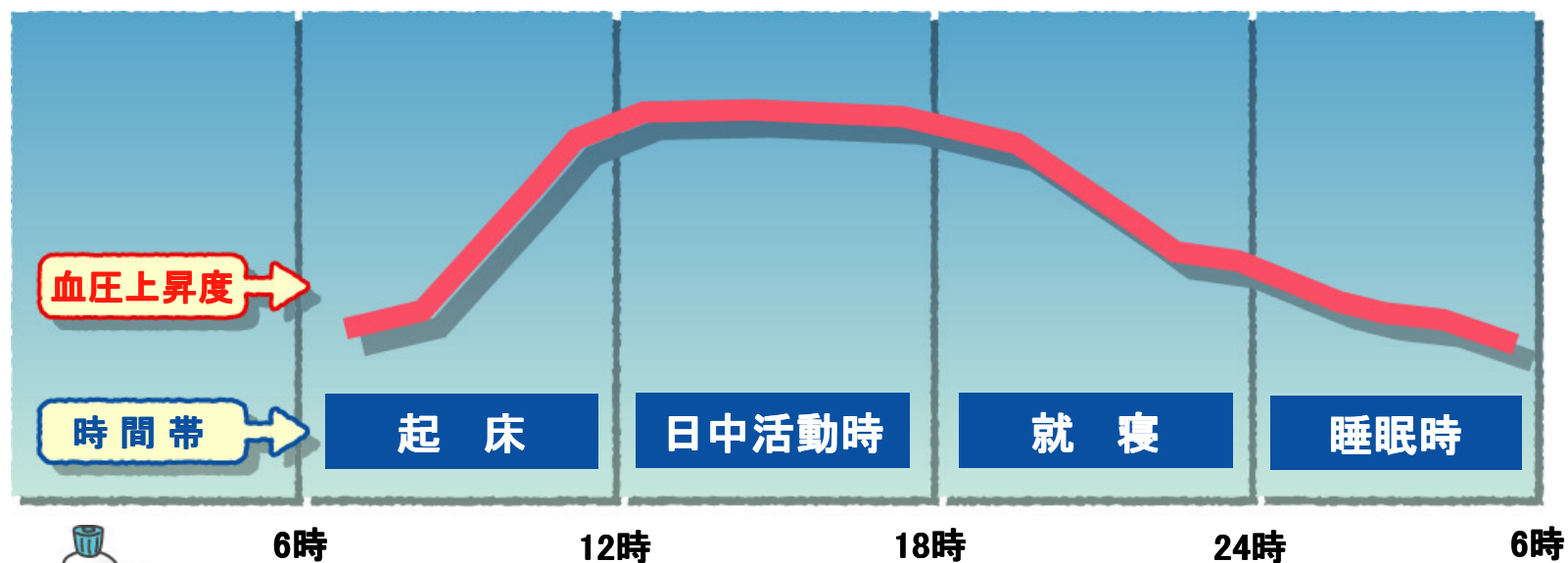
自覚症状がない

対策が遅れがち

沈黙の殺人者「サイレント・キラー」

人は血管とともに老いる

# 血圧は1日のうちでも夜は低く、 日中は高くなります



- ・起床時から午前中に血圧が急に上がります
- ・特に高齢の方は血圧が上がりやすいのでご注意を
- ・夜間睡眠中が最も低い
- ・冬が高く夏に下がりやすい

# 血圧分類別にみた脳梗塞発症率

## 久山町降圧薬非服用者、年齢調整1961-1993年

(人/対1,000人・年)

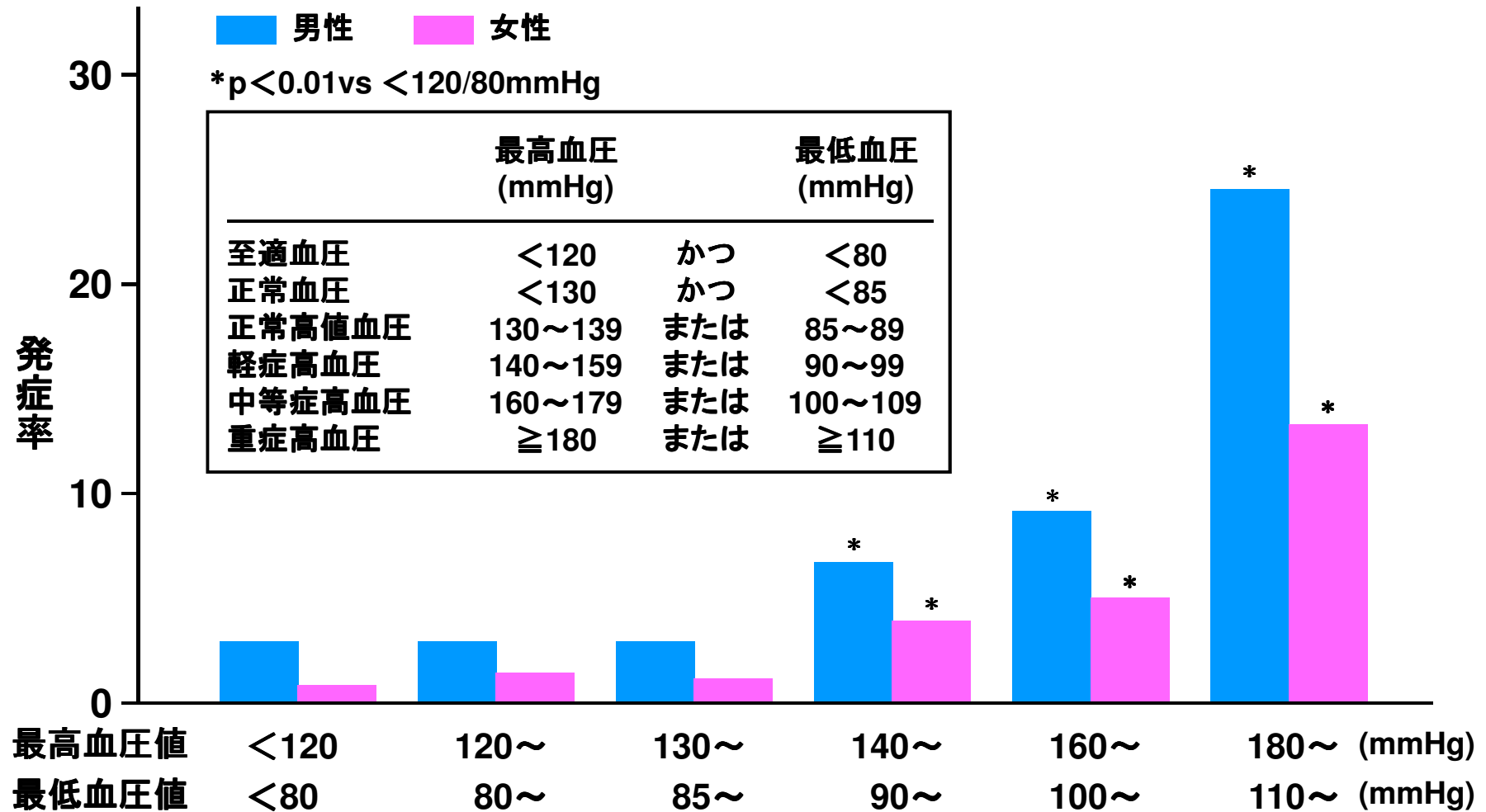




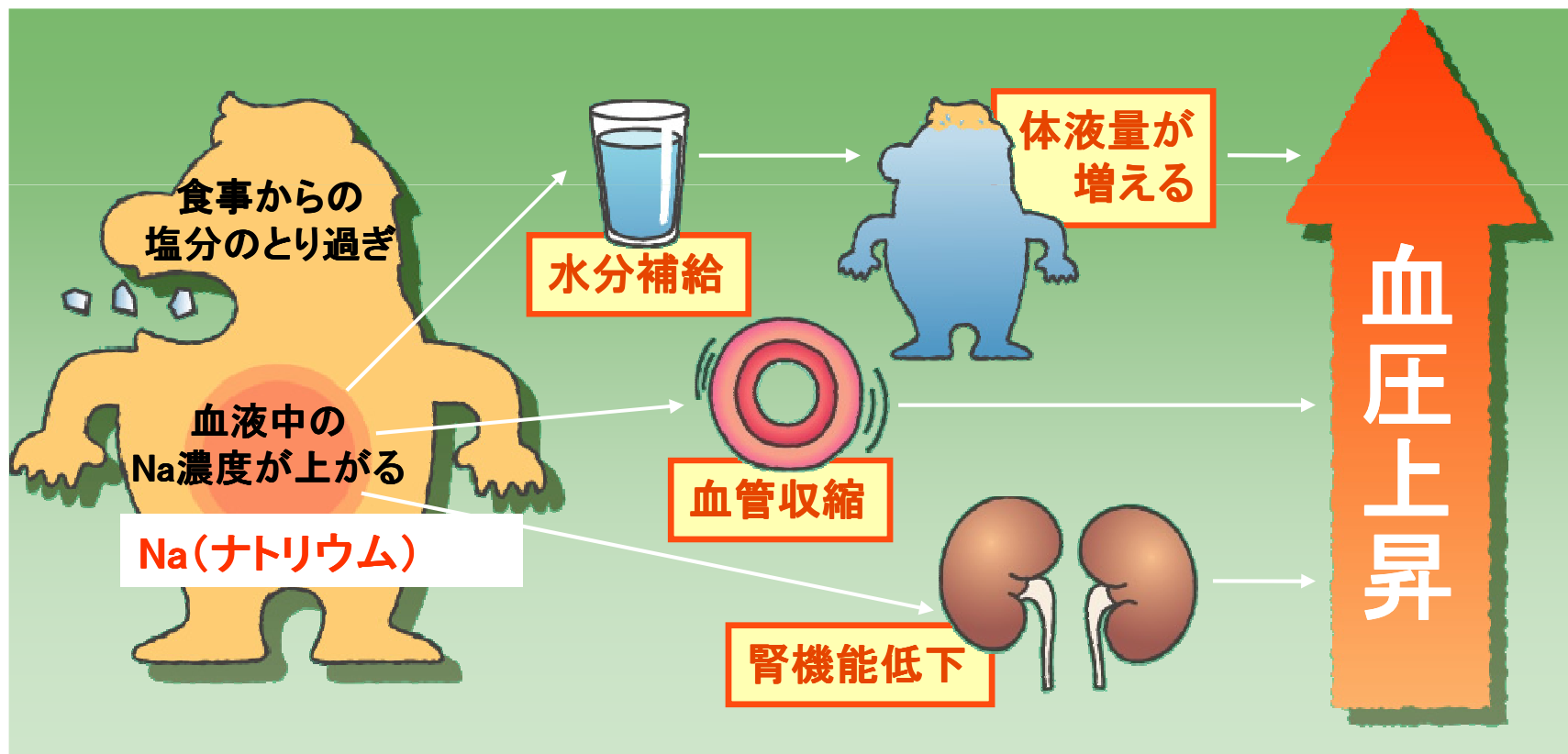
表 2-5. 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

注：診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は，診察室血圧140/90mmHg，家庭血圧135/85mmHgが，高血圧の診断基準であることから，この二者の差を単純にあてはめたものである。

# 高血圧に関係する主な生活習慣は、 塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると体液が増え、またそれを排せつしようとして血圧が上がります



## 塩と高血圧の関係

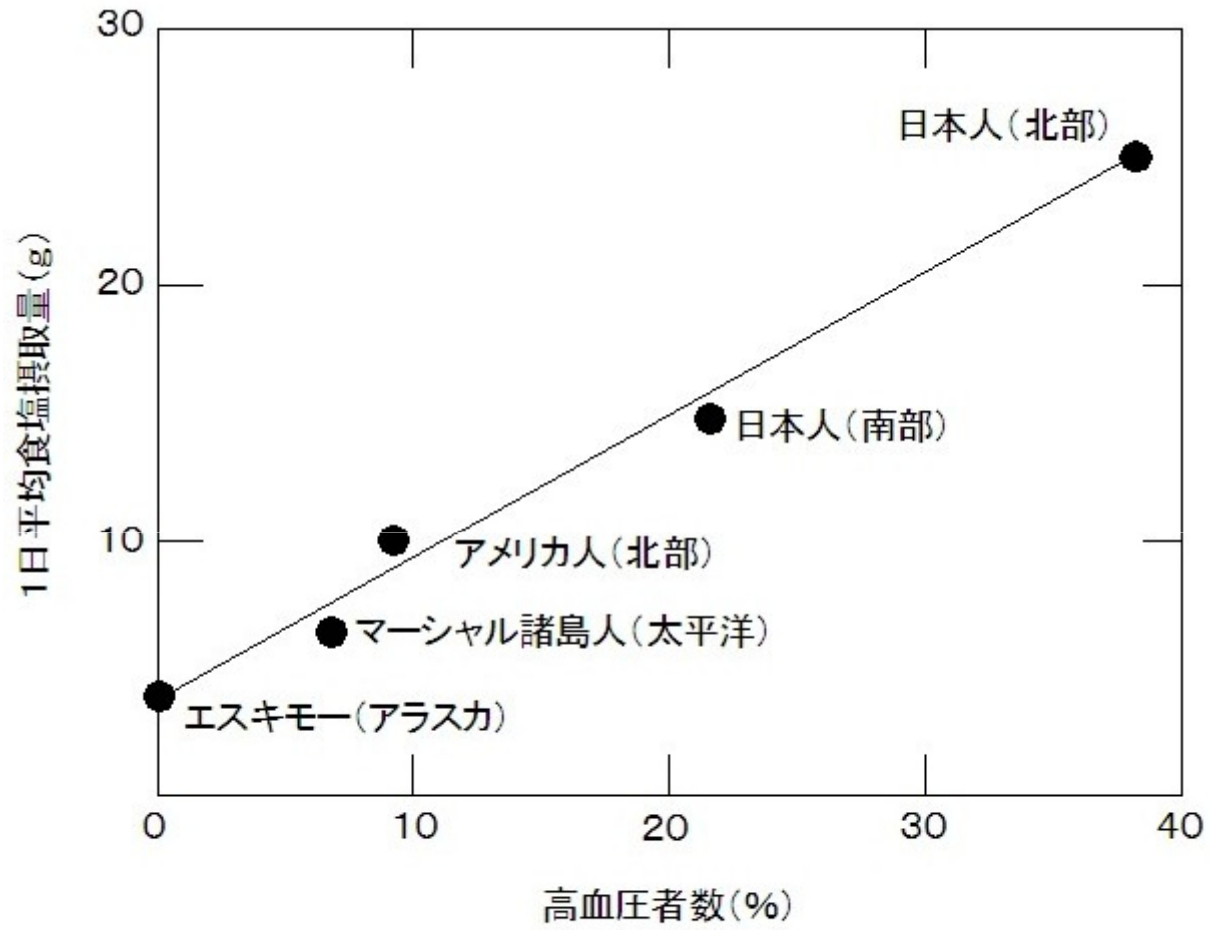
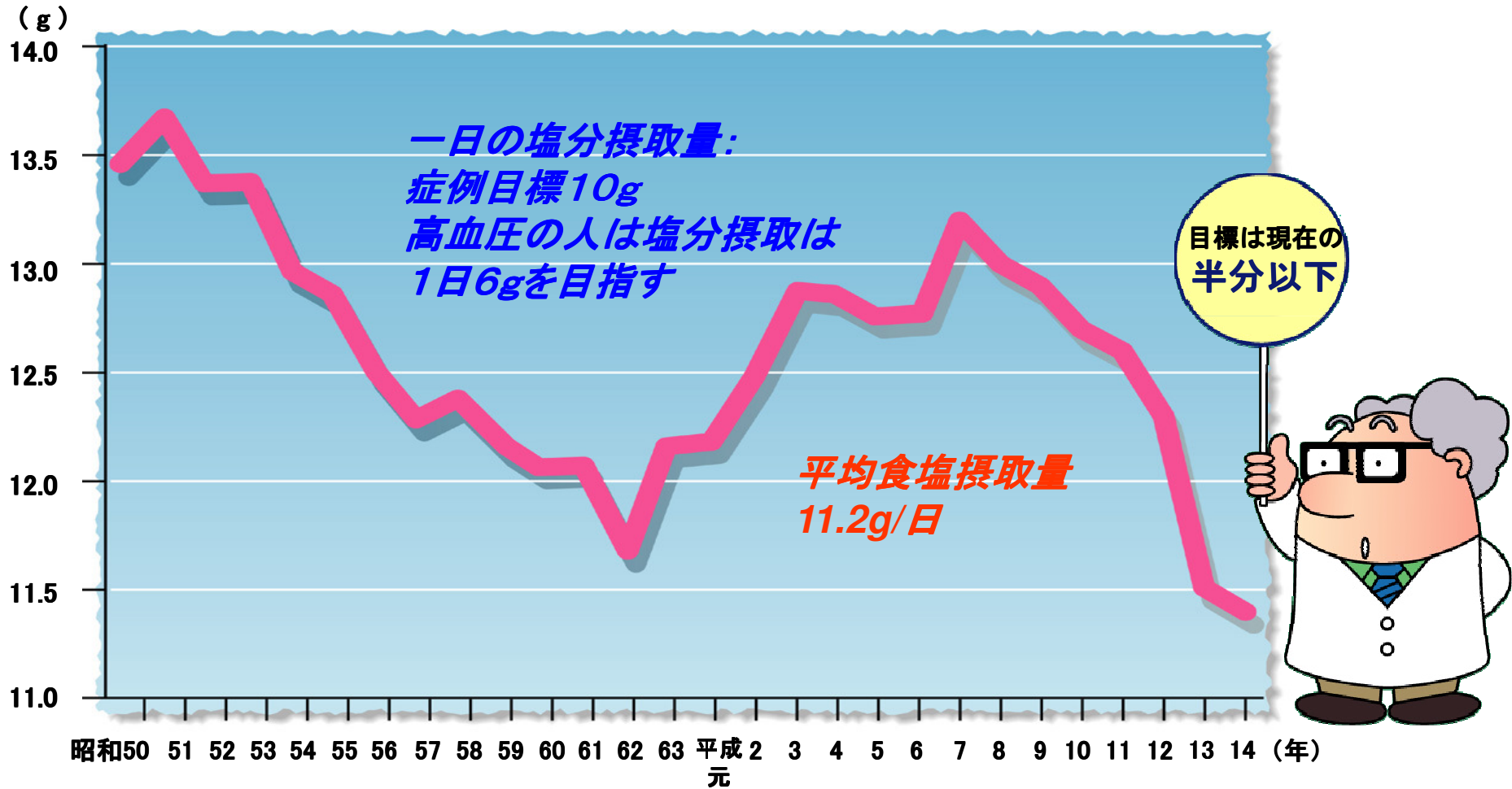


図1 異なる地域、人種の高血圧罹患率と1日平均食塩摂取量との相関

# 日本人1日あたりの食塩摂取量の変化



# 塩分を減らす工夫

- 栄養のバランスを考え色々の種類の食品を食べる
- 加工食品、インスタント食品、ファーストフード、漬物などは塩分が多いので控えめにする
- 味噌、しょうゆなどの使用量を減らして薄味にする
- 汁物はなるべく具を多くする
- 新鮮な材料で食品自体の味と香りを生かす
- 酢や香辛料を多く使う
- 市販のだしよりも天然だしを多く使う
- 煮物はよく煮込んでからしょうゆなどの塩味を加える

# 高血圧と合併症の予防のために

- 1) 血圧を測る
- 2) 塩分制限
- 3) カロリー制限と肥満対策
- 4) 運動不足の解消
- 5) アルコールと禁煙
- 6) 規則正しい生活
- 7) ストレスの解消：精神的ストレス
- 8) 降圧薬をのむ：病気を治す薬ではない
- 9) QOLの保持
- 10) かかりつけの医師・病院を決める