

# 放っておくと怖い 高血圧症

監修：愛知産業保健総合支援センター所長  
山本 楯

血管の壁にかかる圧力が、加齢や生活習慣などにより高くなる状態が高血圧です。自覚症状はほとんどありませんが、放置すると命に関わる合併症を引き起こすこともあります。

収縮期血圧と拡張期血圧のどちらか一方が基準値を超えた場合、「高血圧」と診断されます。

検査項目	基準値
収縮期(最高)血圧	<b>130</b> mmHg未満 かつ/または
拡張期(最低)血圧	<b>85</b> mmHg未満

血圧を上げる生活習慣

食塩のとりすぎ  
肥満



無症状がほとんどです

※体質、加齢、他の疾病が要因となる場合もあります。

ストレス

喫煙

### 収縮期血圧と拡張期血圧

血圧には、心臓が縮んで血液を送り出すときの収縮期血圧、心臓が元の大きさに戻ったときの拡張期血圧があります。

## そのままの生活を続けると...

### 動脈硬化

LDLコレステロール(悪玉)が血管壁にたまって血管内部が狭くなり、高血圧などによって動脈の壁に負担がかかって進行する。からだの各部へ血液を運ぶ動脈が硬くなったり、もろくなったり、つまったりする。

心筋梗塞

脳梗塞

腎障害

高血圧性網膜症

## 食事で改善する高血圧

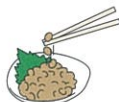
塩分の排出や、血管を拡張させる働きのある栄養素をとろう

カリウム

マグネシウム

カルシウム

りんご、バナナ、ほうれんそう、全粒穀物(玄米・全粒小麦など)



牛乳などの乳製品、小松菜 など



食物繊維を意識してとろう!

食物繊維を多く含む食品

- ◆野菜・きのこ類 ◆いも類\*・海藻類
- ◆豆類・ナッツ類\*など

\*いも類、ナッツ類はカロリーが高いので食べすぎに注意しましょう。

野菜は1日350g

緑黄色野菜 120g以上、  
淡色野菜 230g以上が理想です  
(きのこ、海藻類も含む)

食塩のとりすぎに注意しよう!

1日の食塩

男性 **8g**未満 女性 **7g**未満

- ◆めん類の汁は残す -3g
- ◆酢やレモンで味付け -1g
- ◆調味料はかけずに小皿に少量をとる -0.5g

※通院治療中の方、または体調が悪いときは、医師などにご相談ください。