

高血圧の予防と 日頃の過ごし方

長崎川棚医療センター
総合診療内科 阿部 千鶴

自己紹介

- 阿部千鶴（あべ ちづる）
- 総合診療内科医師 8年目
- 長崎大学 卒業
- 2023年4月～ 長崎川棚医療センター勤務



いさみ屋HP より

自己紹介

- 阿部千鶴（あべ ちづる）
- 総合診療内科医師 8年目
- 長崎大学 卒業
- 2023年4月～ 長崎川棚医療センター勤務
- 福岡県糟屋郡久山町 出身



<http://www.hisayama.med.kyushu-u.ac.jp/>



久山町研究 The Hisayama Study

[関連リンク](#)

[ひさやまげんき予報便](#)

[English](#)

[HOME](#)

[皇太子殿下が久山町生活習慣病予防検診をご視察](#)



コラム

「なぜ久山町研究の糖尿病有病率(頻度)は高く見えるのか？」



世界で最も精度の高い疫学調査へ

脳卒中・虚血性心疾患、悪性腫瘍・認知症などの疫学研究、
さらに、これら疾患の予防に関わる健康管理、健康増進を目的とした研究を行っています。

本日の流れ

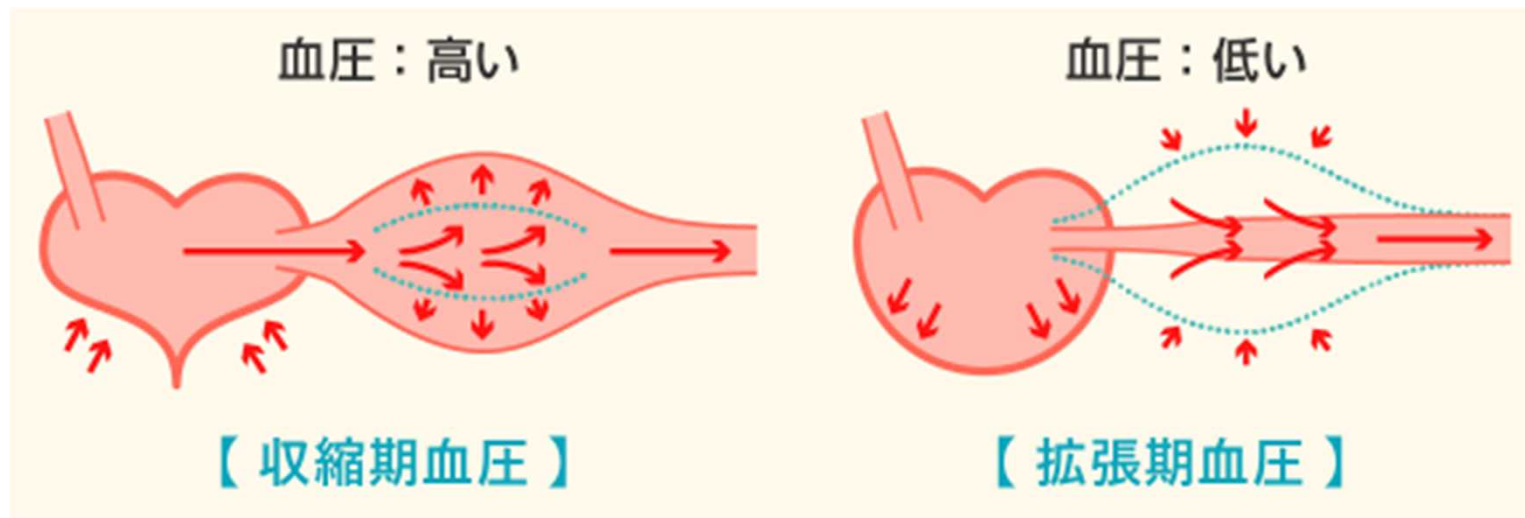
- 高血圧とは
- 目標数値
- 血圧測定法

- 予防法



高血圧とは

血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のこと。



クラシエHPより

診断



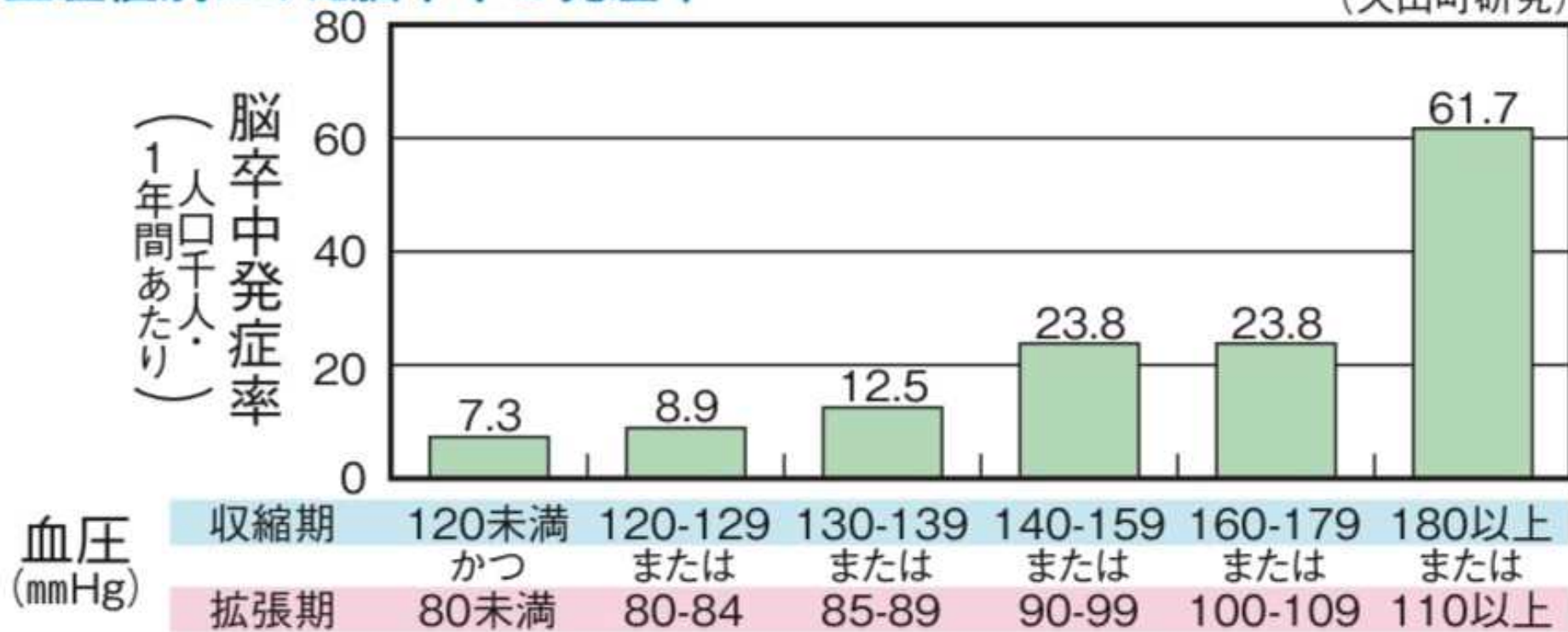
135/85mmHg



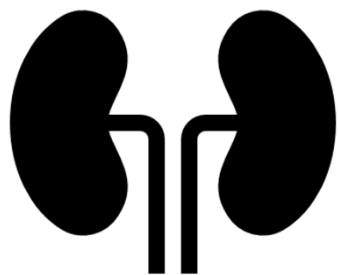
140/90mmHg

血圧値別にみた脳卒中の発症率

(久山町研究)



[Arch Intern Med 163:361-366,2003]



- ✓ 脳卒中
- ✓ 心臓病
- ✓ 腎臓病
- ✓ 大血管疾患

の原因

< 血圧を上げるもの >

塩分の摂りすぎ、加齢、ストレス、激しい運動、寒さ、外気温の急変、睡眠不足、過度の飲酒、便秘時などの力み、運動不足、肥満、遺伝による体質、動脈硬化、性格

< 血圧を下げるもの >

休養、睡眠、運動習慣、暑さ、入浴（ぬるめ）、少量の飲酒

目標数值

75歳未満の成人、脳血管・冠動脈疾患、
慢性腎臓病（蛋白尿(+)）、糖尿病、抗血栓薬(+)



125/75mmHg



130/80mmHg

75歲以上、腦血管障害(動脈狹窄+)、
慢性腎臟病 (蛋白尿(-))



135/85mmHg



140/90mmHg

血圧測定

- 上腕で測る自動測定器で
- カフの位置を心臓の高さに合わせる
- 朝、寝る前の**2**回
起きて1h以内、食事・服薬前
座って1-2分安静にして測定



オムロン ヘルスケアHPより

予防法

生活習慣の修正

- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- 運動
- 節酒
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

これらの組み合わせは、より効果的

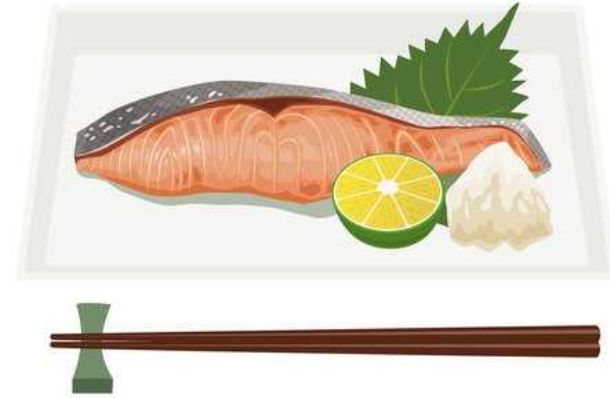
生活習慣の修正

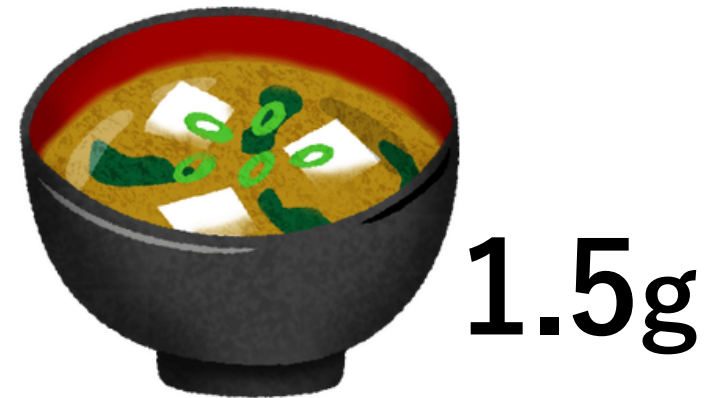
- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- 運動
- 節酒
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

減塩

6g/日

食塩を多く含む食品例









5.3g



3.3g



5.0g



5.5g

減塩のコツ

① 新鮮な食材を用いる



- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用



- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用
- ③ 低塩の調味料を使う：酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング



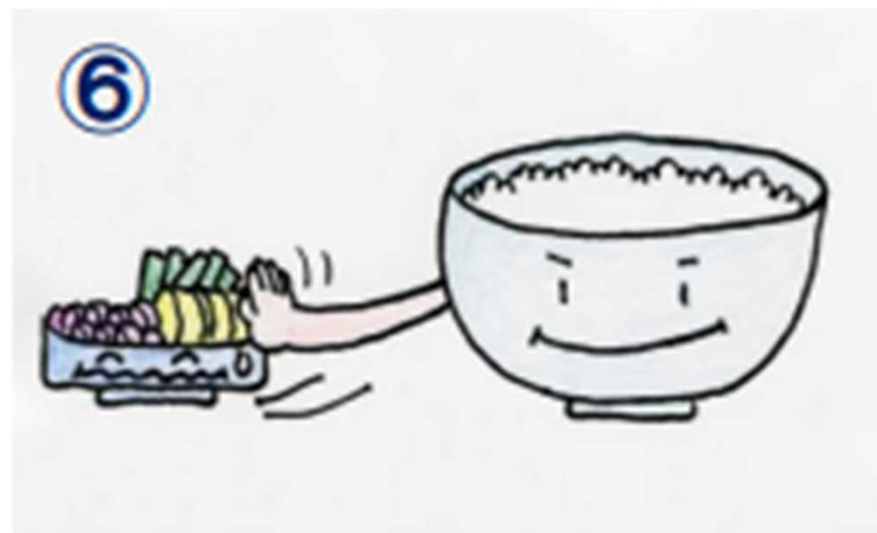
- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用
- ③ 低塩の調味料を使う：酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング
- ④ 具だくさんの味噌汁に



- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用
- ③ 低塩の調味料を使う：酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング
- ④ 具だくさんの味噌汁に
- ⑤ 外食や加工食品を控える



- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用
- ③ 低塩の調味料を使う：酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング
- ④ 具だくさんの味噌汁に
- ⑤ 外食や加工食品を控える
- ⑥ つけものは控える



- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用
- ③ 低塩の調味料を使う：酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング
- ④ 具だくさんの味噌汁に
- ⑤ 外食や加工食品を控える
- ⑥ つけものは控える
- ⑦ むやみに調味料を使わない



- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用
- ③ 低塩の調味料を使う：酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング
- ④ 具だくさんの味噌汁に
- ⑤ 外食や加工食品を控える
- ⑥ つけものは控える
- ⑦ むやみに調味料を使わない
- ⑧ めん類の汁は残す

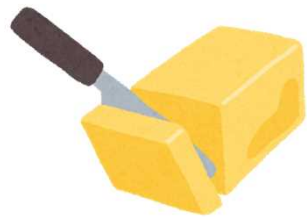


生活習慣の修正

- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- 運動
- 節酒
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

食事パターン

- 野菜、果物の摂取
- 飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
- 多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の摂取



生活習慣の修正

- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- 運動
- 節酒
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

適正体重

BMI : 25 未満

(体重[kg] ÷ 身長[m]²)

1kg の減量で 1mmHg の低下

生活習慣の修正

- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- **運動**
- 節酒
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

- 有酸素運動



「ややきつい」

毎日**30分** または 週に**180分** 以上

- レジスタンス運動 も併用
スクワット、腕立てふせ、ダンベル体操 など



高血圧患者の運動療法前のメディカルチェック

| 理学所見と追加検査項目 | スポーツ参加禁止基準 |
|--|---|
| 血圧測定・胸部聴診・頸動脈拍動・血管雑音など | 収縮期血圧180mHgあるいは拡張期血圧110mmHg以上 |
| 眼底検査 クレアチンクリアランス測定 (脳・大動脈CTあるいはMRI: とく160/100mmHg 以上の患者) | 臓器合併症を認める症例 (虚血性心疾患・脳血管障害・大動脈瘤・大動脈解離・腎機能障害・眼底出血などが重要) |
| 運動負荷心電図の適応 安静時心電図に異常があるか、糖尿病あるいは心血管危険因子を複数有する症例、高齢者 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 高齢者であるからといって運動を制限すべきではないが、事前のメディカルチェックは必須 </div> |

生活習慣の修正

- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- 運動
- **節酒**
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

節酒

エタノールとして
男性20-30mL/日以下
女性10-20mL/日以下



ビール (5%)
ロング缶1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



ウィスキー
ダブル1杯(60ml)



焼酎 (25度)
グラス1/2杯(100ml)



ワイン
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ (7%)
缶1本(350ml)

suntory HPより

降压效果

降圧効果

(収縮期血圧、mmHg)

| | 高血圧 | 正常血圧 |
|----------------|---------|---------|
| 減塩 | -5 ~ -6 | -2 ~ -3 |
| 食事内容 | -11 | -3 |
| カリウムの増加 | -4 | -2 |
| 減量 | -5 | -3 |
| 有酸素運動 | -5 ~ -8 | -2 ~ -4 |
| レジスタンス運動 (動的) | -4 | -2 |
| レジスタンス運動 (等尺性) | -5 | -4 |
| 節酒 | -4 | -3 |

Jan Basile, et al. Overview of hypertension in adults. : UpToDate, Post George L Bakris, et al(Ed), UpToDate, Waltham, MA.(Accessed on October 09, 2023.)

生活習慣の修正

- 減塩
- 食事パターン
- 適正体重の維持
- 運動
- 節酒
- 禁煙
- 防寒、情動ストレスの管理

これらの組み合わせは、より効果的

まとめ

- 高血圧のことを知って、生活習慣を振り返ってみましょう
- 「しょっぱくて いいのは汗と 涙だけ」

日本高血圧学会 高血圧川柳・標語甲子園2019受賞作品

参照文献

- 日本高血圧学会. 高血圧治療ガイドライン2019
- 日本高血圧学会HP
- Jan Basile, et al. Overview of hypertension in adults. : UpToDate, Post George L Bakris, et al(Ed), UpToDate, Waltham, MA.(Accessed on October 09, 2023.)
- 日本臨床内科医会. 高血圧