

活き活き

ふれ ^{あい}  講座

第18回 テーマ

三大生活習慣病とその対策

～すこやかな老後を送るために～

②高血圧症

◇講師：北条病院 副院長

中村 幹 男

◇日時：平成17年11月19日（土）

○健康チェック：13時～

○講 演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：① 健康チェック（血圧・体脂肪率等）

② 講演

③ 健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

堺市百舌鳥陵南町1丁77番地の1

TEL 072-277-1119 FAX 072-270-3426

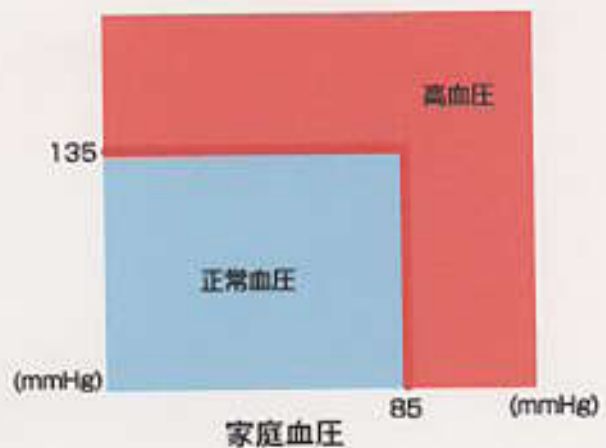
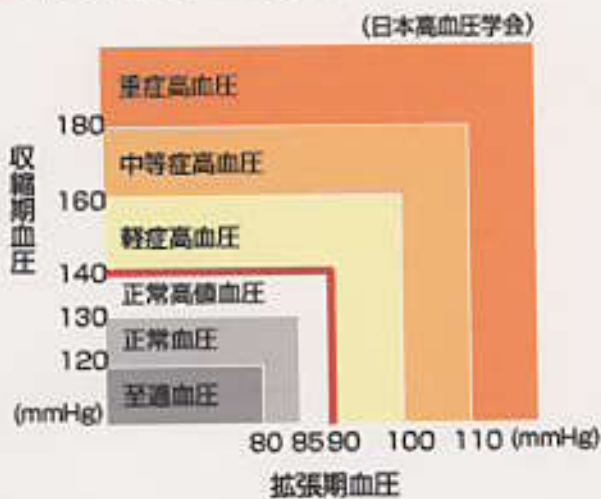
URL <http://houjyou.or.jp/>

三大生活習慣病とその対策～すこやかな老後を送るために～

②高血圧症

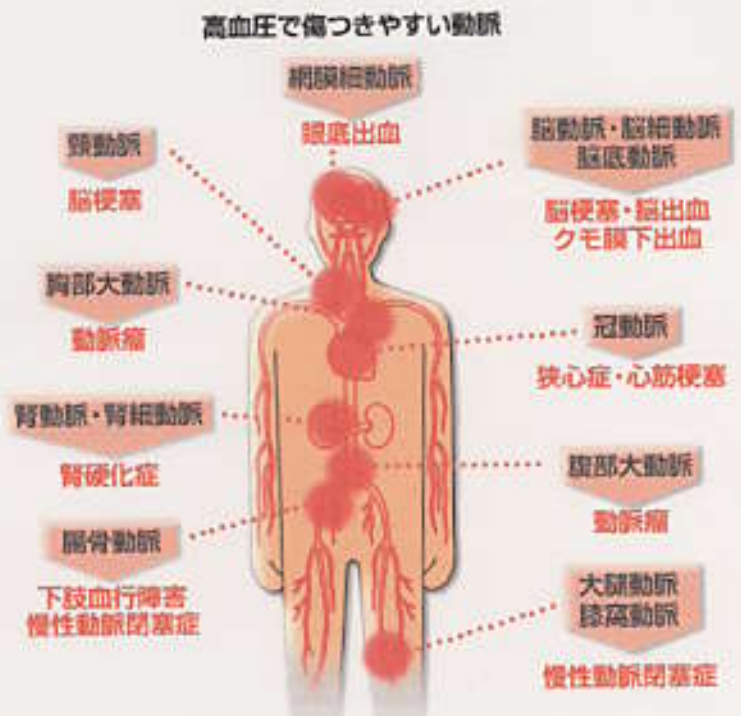
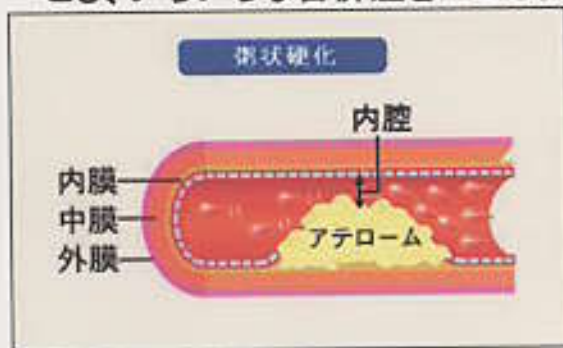
平成17年11月19日 北条病院 中村幹男

- 高血圧は日本でもっとも多い病気ー約 3,500 万人
- 血圧とは：心臓から送り出された血液が動脈の壁にかかる圧力
- 血圧計
- 血圧の正常値
- 成人における血圧の分類



○高血圧は「サイレントキラー」(沈黙の殺し屋)ー普通は無症状で、自覚症状が出たときにはすでに生死にかかわる病気が進行していたということがよくある。

○高血圧を放置すると動脈硬化を起し、いろいろな合併症を生じる。

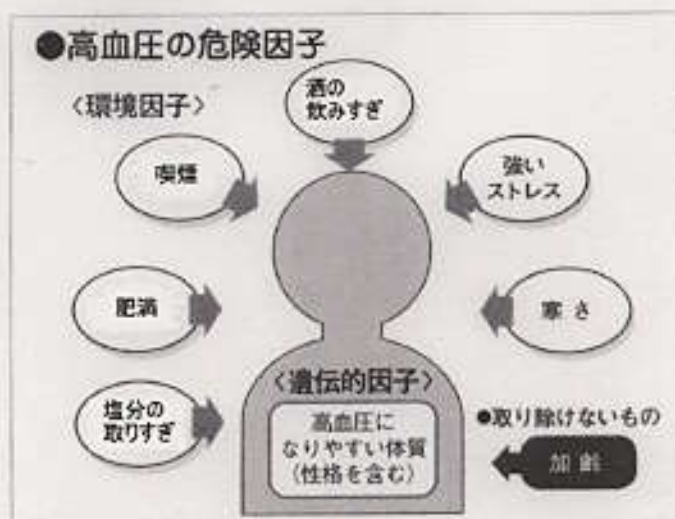


○高血圧の種類

本態性高血圧と二次性高血圧

○高血圧の危険因子

1. 体質
2. 加齢
3. 塩分の取りすぎ
4. 肥満
5. 喫煙
6. 酒の飲みすぎ
7. 強いストレス
8. 寒さ



○肥満の指標—BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

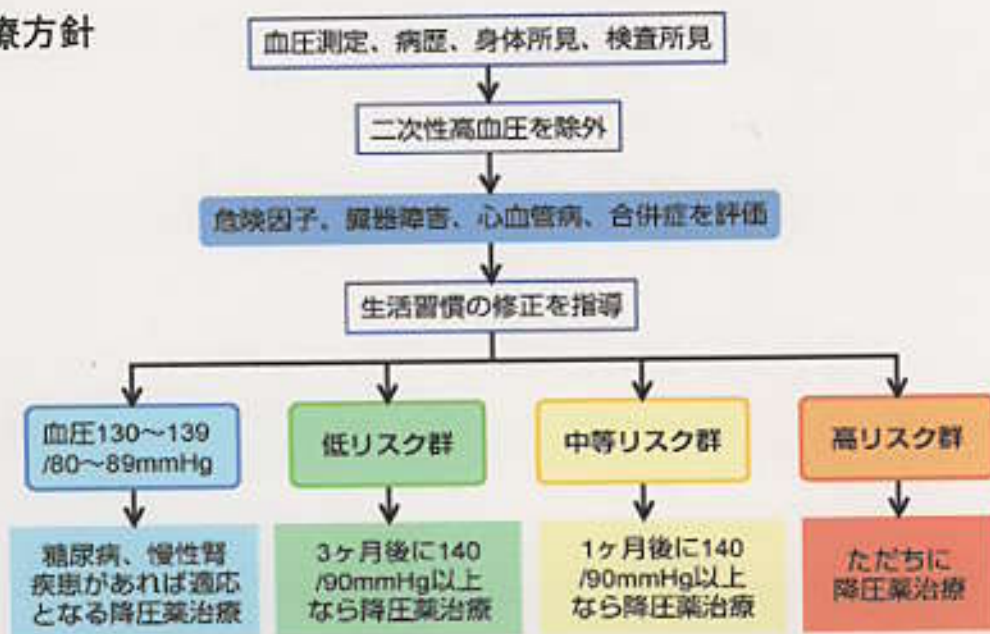
○リスクの判定

血圧分類	軽症高血圧 140-159/90-99 mmHg	中等症高血圧 160-179/100-109 mmHg	重症高血圧 ≥180/≥110 mmHg
血圧以外の リスク要因			
危険因子なし	低リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病以外の 1-2個の危険因子あり	中等リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病、臓器障害、 心血管病3個以上の危険 因子のいずれかがある	高リスク	高リスク	高リスク

【心血管病の危険因子】

- 高血圧
- 喫煙
- 糖尿病
- 脂質代謝異常(高コレステロール血症、低HDLコレステロール血症)
- 肥満(特に内臓肥満)
- 尿中微量アルブミン
- 高齢(男性60歳以上、女性65歳以上)
- 若年発症の心血管病の家族歴

○治療方針



○生活習慣の修正

- (1) 食塩制限
1日6g未満



- (2) アルコール摂取量の制限
1日あたり、エタノールで男性は
20～30ml以下、
女性は10～20ml以下。



- (3) 運動療法
心血管病のない高血圧
患者が対象。
有酸素運動を毎日30分
以上定期的に行う。



- (4) 適正体重の維持
BMI (体重(Kg)÷[身長(m)]²)
で25を超えない



- (5) 野菜・果物の積極的摂取
コレステロールや
飽和脂肪酸の摂取を控える(※)



- (6) 禁煙



○塩分を控えるコツ

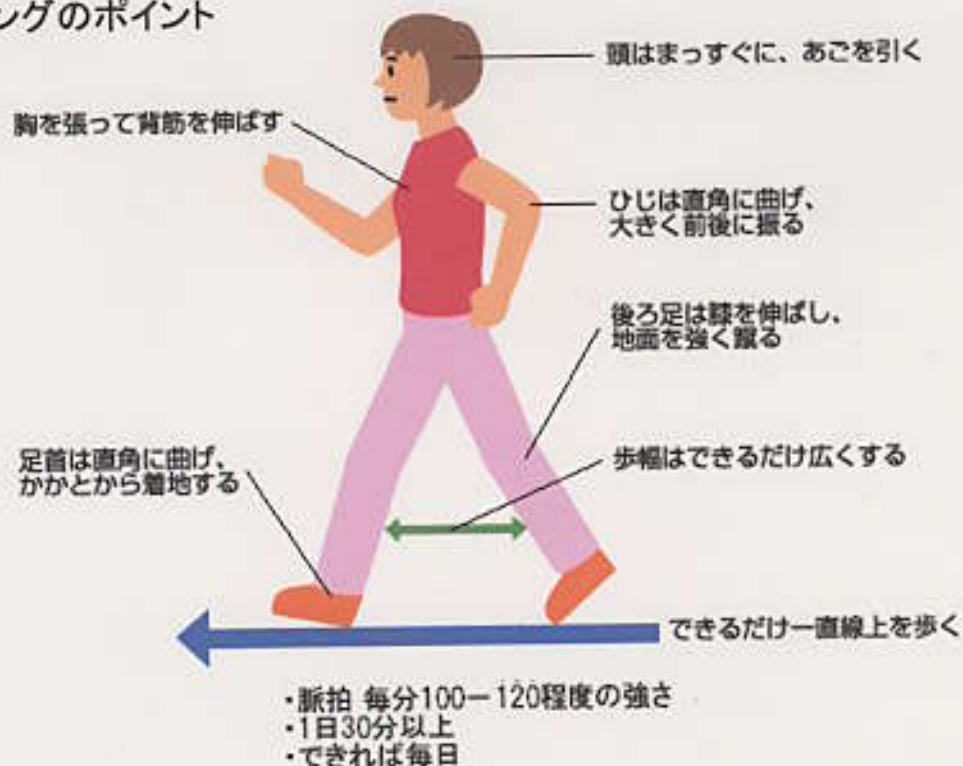
- 食べるときに塩やしょうゆ、ソースなどをかけない
- しょうゆやソースは小皿にとって、ちよんとつけるだけにする
- 食卓にいつも置いてある佃煮やふりかけ、漬物などをなくす
- ラーメンやうどんの汁は残す
- 外食は塩分が多いので避ける。どうしても必要なときは単品でなく定食を
- 干しうどんやかまぼこ・ちくわ・ソーセージなどの加工食品は塩分が多いことを意識
- ゆずやすだち、レモンなどの酸味やカレー粉などの香辛料、しそやねぎ、ハーブなどの香草類やごまなどを使い、風味で味をひきたてる
- かつおぶしや昆布、煮干しなどによるだしを濃くとする

○外食の塩分の目安

食品名	塩分量
すき焼き定食	9.0g
豚肉のしょうが焼き定食	7.2g
カツどん	6.9g
ぶりの照り焼き定食	6.9g
鍋焼きうどん	6.7g
五目そば	6.5g
ラーメン	6.3g
にぎりずし	5.9g
親子丼	5.4g
きつねうどん	5.2g
ちらしずし	5.0g
中華どんぶり	4.9g
やきそば	4.8g
うなぎ	4.7g
けんちんうどん	4.7g

食品名	塩分量
たぬきそば	4.7g
チャーハン	4.7g
ポークソテー定食	4.6g
ヤキソバ	4.6g
スパゲッティ	4.1g
ビーフカレー	4.1g
ざるそば	3.8g
チキンライス	3.6g
天丼	3.6g
カレーライス	3.4g
牛丼	3.3g
お好み焼き	3.1g
ハンバーグ	3.1g
もりそば	3.0g
ミックスサンドイッチ	2.3g

○ウォーキングのポイント



○降圧薬服用中の人は

- 生活習慣の改善を続ける
- 副作用が気になるときは医師に必ず相談を
- 自己判断で薬を減らしたりやめたりしない
- 家庭血圧値も参考に

○血圧の正しい測り方



図の引用

- ・高血圧に関する総合情報サイト 血圧ドットコム <http://www.ketsuatsu.com/>
- ・日本医師会ホームページ「健康の森」 <http://www.med.or.jp/forest/index.html>
- ・[高血圧]これで安心 監修 都島基夫