

## 健診結果を大切に!

検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

# 血圧

血圧の異常値を放置していませんか? 高血圧を長年放置していると動脈硬化が進行し、やがて心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことにつながります。また、低血圧も倦怠感や立ちくらみ、めまいなどといった症状は放置すべきではありません。

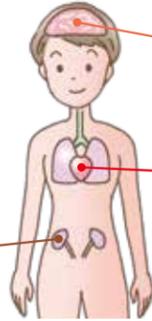
いつまでも健康で活発な生活を送るためにも、適正な血圧をキープしましょう。

## 放置すると怖い高血圧

高血圧は自覚症状がほとんどなく、健診などで指摘されても放置する人が少なくありません。

しかし、高血圧の状態が長く続くと血管や臓器に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こします。

**腎臓**では ●動脈硬化を起こし腎機能が低下  
→腎硬化症  
→腎不全



**脳**では ●血管が破れる→脳出血  
●血管が詰まる→脳梗塞

**心臓**では ●より強い力で血液を送り出すため、筋肉が厚くなる→心肥大  
働きが悪くなる→心不全  
●血管が狭くなる→狭心症  
●血管が詰まる→心筋梗塞



## こんな生活習慣が危ない!



## 低血圧はパフォーマンスに影響すること

低血圧には明確な診断基準はなく、一般的には収縮期血圧 100mmHg 以下が目安となります。

低血圧でも原因となる病気がなく、これといった自覚症状もなければ、あまり心配する必要はありません。しかし、めまいや立ちくらみ、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、動悸や息切れなど、低血圧の症状がひどい場合は、仕事や日常生活にも影響を及ぼします。

さらに、低血圧の状態が長く続くと全身への血流も悪化し、長期的には重要な臓器にも負担をかけることにつながります。

### 低血圧の典型的な症状

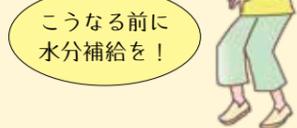


## 夏の血圧低下にご用心

暑い夏は体内の熱を放散するために血管が拡張すること、さらに多量の汗をかくことで脱水状態になり、血圧が下がりやすくなります。

低血圧の人や高齢者は、低血圧によるだるさ、ふらつきや立ちくらみに要注意です。特に高齢者は血圧を調整する力が低下していることがあるので、症状が出やすくなります。十分な水分補給と適度な塩分補給で、脱水を防ぎましょう。

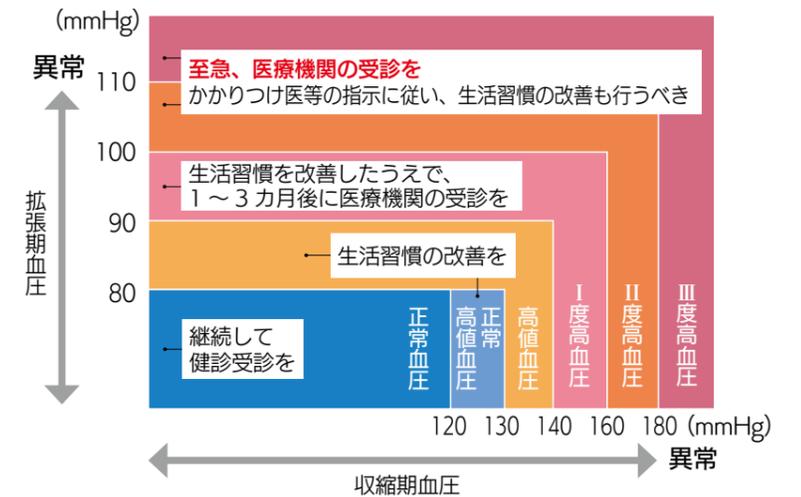
### 夏の水分補給に適した飲み物



## 健診結果からわかること

日本高血圧学会では、収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上を高血圧としています。正常高値血圧や高値血圧もいずれ高血圧に移行する可能性が高いといわれています。

高血圧と診断されている人はもちろん、血圧高めを指摘を受けている人も、今一度、生活習慣を見直してみましょう。



## 血圧を改善する食習慣

生活改善のなかでも特に重要な食習慣の改善ポイントを紹介します。

### 高血圧

#### ●塩分のとりすぎに注意

1日当たりの塩分量の目標値は男性で7.5g未滿、女性で6.5g未滿、すでに高血圧と診断されている場合は男女ともに1日あたり6g未滿とされています。しかし、実際の日本人の平均摂取量は約10g前後なので、目標値をクリアするには意識的な工夫が必要です。

#### ●食べすぎない

肥満は血圧上昇につながります。

#### ●十分な野菜摂取を心がける

カリウムや食物繊維には体内のナトリウムを排出する働きがあり、血圧降下に役立ちます。

### 減塩を成功させるコツ

- 加工食品(ハム、練り製品、漬物、インスタント食品など)をとりすぎない。
- 外食ではスープやタレを残す。
- 調味料は「かける」よりも「つける」ようにする。
- だしや香辛料、レモンなどで風味をつける。
- 焼く・蒸すなどの調理法で素材の味を引き出す。
- 減塩調味料や減塩食品を活用する。
- 段階的に塩分を減らして味覚を慣らす。

#### ●魚を積極的にとる

魚に多く含まれるEPAやDHAは高血圧を予防してくれます。

#### ●アルコールは控えめに

飲みすぎは血圧を上昇させます。推奨される1日のアルコール適量は、男性で日本酒1合またはビール中瓶1本程度、女性はその半分程度です。

### 低血圧

#### ●バランスのとれた食事を心がける

栄養不足が低血圧を招くこともあります。特に良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルは積極的にとりましょう。

#### ●1日3食をしっかりと

栄養不足を防ぐため、少量でもよいので1日3食をしっかりとる習慣をつけましょう。朝・昼・晩の3食のリズムを定着させることで、体調も整えることができます。

#### ●十分な水分補給を

水分が不足すると血液の量が減り、血圧がさらに下がりやすくなります。十分な水分補給を心がけましょう。

