

## 高血圧対策をしよう！！！！

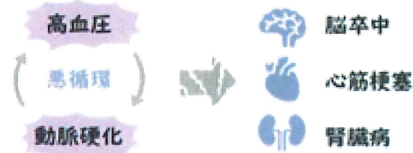
### ●血圧とは？

- ・心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のこと
- ・血圧の値は、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と血管のしなやかさ(心血管抵抗)

### ●高血圧の診断基準は？

上の血圧(収縮期血圧)/下の血圧(拡張期血圧)のどちらか一方でも、  
診察室で**140/90mmHg**を超えたら、  
又は家庭で**135/85mmHg**を超えたら、  
**高血圧**と診断します。

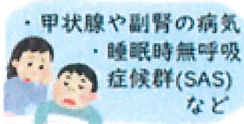
### ●高血圧を放置すると・・・



### ●高血圧の人は日本に何人いるの？

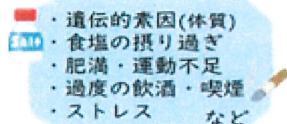
- ・成人の**約1/2**が**高血圧**！！

### ●高血圧の原因は？



#### 二次性高血圧

原因となる病気がある  
→病気の治療により改善



#### 本態性高血圧

原因は様々  
→生活習慣の改善が重要

### ●血圧をコントロールできない人はどんな人？

- 治療を受けているが血圧をうまくコントロールできていない
- 健診等で高血圧とわかっているが治療を受けていない
- 高血圧だと気付かず治療も受けていない

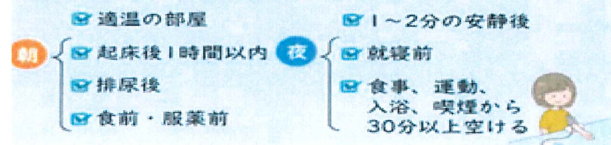
### ●血圧をコントロールするには？

**まずは自分自身の血圧を知ることが大事**

★一日の中で血圧がどのように変動しているか？

★より正確な診断や適切な診断につながる

#### 【朝と夜の1日2回測定しましょう】



### ●高血圧対策のカギは【ナトカリ比】

#### ナトカリ比とは？

摂り過ぎると  
高血圧の原因に...

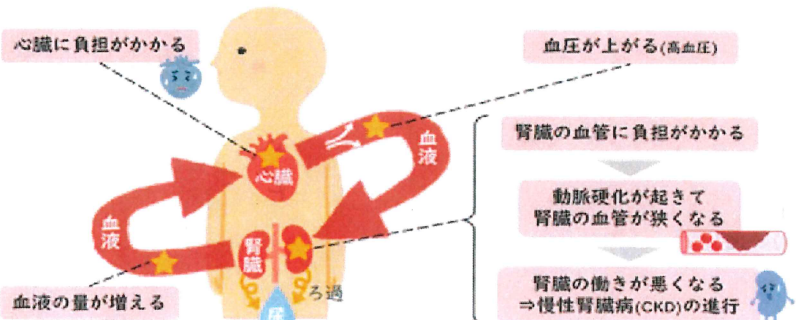
$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}} = \frac{\text{食塩}}{\text{野菜や果物}}$$

★ 食塩を体の外に排泄して  
血圧を下げる働きがある ★

**ナトリウム** 食塩 に多く含まれる  
**カリウム** 野菜や果物 に多く含まれる

高血圧対策では、「ナトカリ比(ナトリウムとカリウムの比)」という指標が目目されてきています。ナトカリ比は、ナトリウムをカリウムで割った値で、ナトリウム(食塩)の摂取量が少なく、カリウム(野菜や果物)の摂取量が多いと低くなります。  
**ナトカリ比の低い食事は、高血圧対策に有効**です。高血圧を予防・改善するためにも、食塩の摂取量を減らし、野菜の摂取量を増やす食事を心がけましょう。

⚠ 腎臓の機能が低下している方は、カリウムの摂り方に注意が必要です。必ず主治医の指示に従ってください。



高血圧の状態が続くと、腎臓の血管に負担がかかり、動脈硬化が起こります。これによって腎臓の血管が狭くなると、血流量が減り、腎臓の働きが悪くなります。

★すでに高めな方はより注意して、今は大丈夫な方も上記に気を付けながら日常生活を送りましょう