

高血圧症の食事

高血圧とは？

血圧は、心臓が血液を全身に送るときに生じる圧で血管壁に垂直にかかる力のことです。高血圧の状態を長期間放置しておくと、動脈硬化を招き、さらに虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)や腎臓病、脳血管疾患を引き起こす要因の一つとなります。高血圧は食塩の過剰摂取や肥満など生活習慣に関係した環境因子や遺伝子に関係しているとされており、食事療法を行うと血圧を正常な状態に近づけることができます。



成人の血圧分類 (mmHg)

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	≥180	または	≥110
(孤立性)収縮期血圧	≥140	かつ	<90

(高血圧治療ガイドライン2014より)

血圧は繰り返し測定して判断します。診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上であれば高血圧になります。目標とすべき降圧目標は年齢や合併症により異なります。

食事療法



- 食塩は1日6g未満にしましょう**
食塩の過剰摂取は血圧を上昇させ、高血圧を招きます。食塩は塩だけでなく様々な調味量に入っているため注意が必要です。また、減塩を心がけていく上で、計量も大切です。調味料は、出来るだけ計量して使う習慣をお勧めします。
- 野菜・海藻類・果物を適量食べましょう**
野菜・海藻類・果物は、カリウムや食物繊維を多く含んでいます。カリウムはナトリウムの排泄を促し、食物繊維には塩分の吸着や、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
※腎障害などでカリウムの制限がある方は、高カリウム血症を起こす危険があるので、野菜の食べ方や果物の量に注意が必要です。
※肥満や糖尿病などエネルギーの調整が必要な方は、果物の取り過ぎに注意が必要です。

摂取目標量と摂取量の実際！

	男性	女性
目標量	8g未満	7g未満
摂取量	10.8g	9.1g

日本人の食事摂取基準 2015年版
平成29年国民健康・栄養調査

- 飽和脂肪酸やコレステロールを取り過ぎないようにしましょう**
動物性脂肪(肉や卵、乳など)に含まれる飽和脂肪酸の摂取増加は、狭心症や心筋梗塞などの発症率を増加させ、魚類などに多く含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化が進むのを予防したり、狭心症や心筋梗塞の発症を低減・抑制したりする効果があると言われています。肉類に偏らず魚や豆腐などバランスよく食べましょう。
- 肥満に注意しましょう**
肥満は血圧上昇につながります。過体重の人は、減量すると血圧が下がる場合もあります。

