

収縮期血圧140mmHg以上、  
または  
拡張期血圧90mmHg以上なら、  
**高血圧**

# 血圧を上げない ライフスタイル とは

血圧が高いまま放置していると、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が増大します。

ふだんの暮らしの中で、できることから血圧コントロールを始めましょう。



## 血圧が高いとどうなる？

高血圧によって動脈内圧が上昇し傷ついた動脈壁は、軽い炎症状態が続いて厚みを増すため、しなやかさが失われ動脈内部が狭くなる（動脈硬化）

動脈に負担がかかり、  
傷つきやすくなる

動脈硬化が進む

狭くなった血管がつまったり、  
破れたりする

## 高血圧が原因で起こりやすい病気

脳卒中（脳出血・脳梗塞）

その結果 突然死、半身マヒに



高血圧だと脳の動脈が  
破れる脳出血や、脳の  
動脈がつまつて起こる  
脳梗塞になりやすい。

狭心症・心筋梗塞・心肥大

その結果 突然死も



動脈硬化による血流障害  
が原因。常に高血圧が続  
くと心筋が厚くなり、心  
不全を招くこともある。

腎不全

その結果 尿毒症、人工透析に



腎臓の細い動脈が細  
くなり目づまりして、  
尿をつくれなくなる。  
人工透析が必要にな  
ることもある。



## 生活習慣の修正ポイントは？

減塩をはじめとした食生活や運動、節酒などの生活習慣の見直しで、かなりの血圧低下が期待できる

① **減塩** 1日6g未満が目標



② **食事** 過食を避け、コレステロールの摂りすぎに注意



③ **減量** 適正体重（BMI 25未満）をキープ



④ **運動** 有酸素運動を中心に毎日30分以上。1日合計1時間（8000歩）歩くとよい

⑤ **節酒** 男性はビール中びん1本まで。女性はその半分程度



⑥ **禁煙** きっぱりやめて、受動喫煙も避ける

（参考「高血圧治療ガイドライン2014」日本高血圧学会）

## けんぽお知らせ板