

高血圧と食事

東京都病院経営本部

高血圧とは

血圧とは、血管の中を流れる血液が血管壁に与える圧力のことです。血液は心臓のポンプ作用によって全身の血管に押し出されてきます。心臓が収縮して血液を送り出すときに血圧が最も大きくなり、このときの血圧を「収縮期血圧」（または最高血圧）とといいます。また、収縮した後に心臓が拡張するときには、血圧が最小となり、このときの血圧を「拡張期血圧」（または最低血圧）とといいます。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」による高血圧の基準値は、診察室血圧値で 140/90mmHg 以上、家庭血圧値で 135/85mmHg 以上です。高血圧状態を長期間放置すると動脈硬化を招き、脳卒中などの脳血管疾患や心臓病、腎疾患など多くの疾病を引き起こしやすくなります。

異なる測定法における高血圧基準 (mmHg)

	収縮期血圧		拡張期血圧
診察室血圧	≥140	かつ/または	≥90
家庭血圧	≥135	かつ/または	≥85
自由行動下血圧			
24時間	≥130	かつ/または	≥80
昼間	≥135	かつ/または	≥85
夜間	≥120	かつ/または	≥70

「高血圧治療ガイドライン 2014」

血圧を上げる要因

血圧は、色々な要因によって上がります。

1 食塩のとりすぎ

食塩（塩化ナトリウム）をとり過ぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。

トリウムがたまると、水分を蓄えてナトリウム濃度を調節しようとする働きにより、循環血流量が増加して、血圧が上がります。

2 肥満

肥満は高血圧の大きな危険因子であることが明らかになっています。特に、内臓脂肪型肥満は血圧上昇と関連が深く、減量すると血圧が下がるという報告があります。また、心臓から送られる血液の量は体重に比例して増加するため、肥満は心臓にも負担がかかります。

3 ストレス

ストレスは血圧を一時的に上昇させます。ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続いて血管は収縮し、血圧は高い状態を持続するようになります。

4 飲酒

過度の飲酒は血圧を上昇させます。

5 喫煙

喫煙は血圧を上げる作用があります。さらに動脈硬化も進行させるので、狭心症や心筋梗塞のリスクも高まります。

以下の表にある生活習慣の修正を行うことは高血圧予防や降圧に効果的です。

生活習慣の修正項目

1 減塩	6g/日 未満
2a 野菜・果物	野菜・果物の積極的摂取 ^{※1}
2b 脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚（魚油）の積極的摂取
3 減量	BMI（体重（kg）÷ [身長（m）] ² ）が25未満
4 運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上を目標に）運動を行う
5 節酒	エタノールで男性 20-30mL/日 以下、 女性 10-20mL/日 以下
6 禁煙	（受動喫煙の防止も含む）

生活習慣の複合的な修正はより効果的である。

※1重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのエネルギー制限が必要な患者では勧められない。

「高血圧治療ガイドライン 2014」

食事療法のポイント

高血圧の食事療法は、エネルギーや食塩の過剰摂取に注意し、栄養のバランスのとれた食事をするのが大切です。

1 適正体重を維持しましょう

肥満は血圧の上昇に影響します。菓子及び嗜好飲料などの糖分や、揚げ物・調理油などの油脂のとり過ぎによるエネルギーの過剰摂取に注意して、適正体重を維持しましょう。

また、早食いはエネルギーのとり過ぎにつながります。よく噛んでゆっくり食べるよう心がけましょう。

標準体重の求め方

標準体重（kg）=身長（m）×身長（m）×22 *（日本肥満学会の式）

（例） 身長が160cmの場合 1.6（m）×1.6（m）×22≒56.3（kg）

2 栄養のバランスを考えて3食規則正しく食べましょう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。



3 食塩を減らしましょう

食塩のとり過ぎは、血圧を上げる大きな要因です。献立・調理法・食品の選び方を工夫し、減塩を心がけましょう。加工食品に含まれる食塩も合わせて一日に6g未満とします。

(1) 食品の選び方

○ 加工品や塩蔵品を避けて、生の食品を選びましょう。



(2) 調理の工夫

○ 煮物や汁物などは、天然のだしをきかせましょう。薄味でもおいしく食べることができます。



昆布



削りぶし
無添加だしパック



干しいたけ



煮干

○ 香りや風味を生かしましょう。

香辛料等を利用する



こしょう



唐辛子



しょうが



わさび

酸味を利用する



酢の物



ドレッシングサラダ



ポン酢(レモン酢)

香りを利用する



のり和え、ごま和え
ピーナッツ和え



ねぎ、みょうが、しそなど
の香りをそえて



おろし和え
{ ゆず、すだちなどの
しぼり汁をかける }

油を利用する



揚げ物 [レモン汁]



魚のムニエル
[すだちのしぼり汁]

(3) 食事のとり方

○ 主食は、できるだけ白いご飯にしましょう。

○ パン・めんは、食塩が含まれるので注意しましょう。

○ 汁物（みそ汁・すまし汁・スープなど）はできるだけ飲まないようにしましょう。

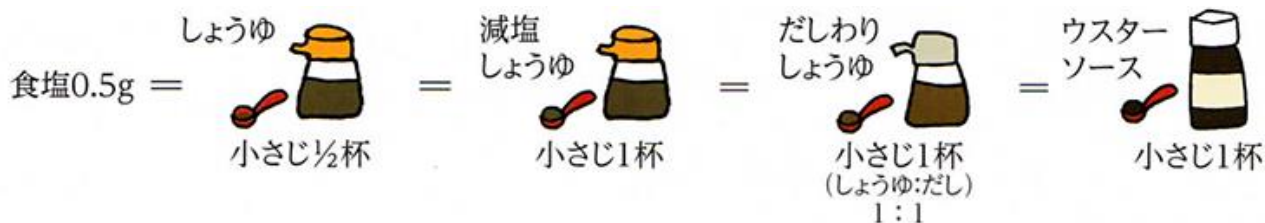
1日に1/2杯以下、汁椀半量が目安です。

汁物には、汁椀1杯で食塩が1.5~2g含まれます。

○ めん類は、つゆを全部飲むと5g以上の食塩量です。つゆは残すようにしましょう。

○ 漬物・佃煮類は、少量でも食塩量が多いのでなるべく控えましょう。

○ 食卓で使う調味料は、できるだけ控えましょう。



○ 外食やそうざいは食塩量が多くなりがちです。注意しましょう。

栄養成分表示を確認しましょう。「ナトリウム」で示されている場合は、以下の計算方法で食塩量を算出することができます。

$$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩量 (g)}$$

○ ナトリウムの単位がミリグラム(mg)で記載されている場合は、グラム(g)に直す為1000で割ります。

$$(\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54) \div 1000 = \text{食塩量 (g)}$$

※ ナトリウム400mgは食塩量約1gです。

4 動物性脂肪を控えましょう

動物性脂肪(バター・肉の脂身など)は、血液中のコレステロールを増やし、植物性脂肪や魚油(イワシ、さんま)などには減らす働きがあります。動脈硬化を予防するために、肉だけに偏らず魚や豆腐もとり入れましょう。

5 アルコールは医師に相談を

飲酒習慣は血圧上昇の原因となります。エタノールで男性20~30ml(おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合弱、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯弱に相当)/日以下、女性はその約半分の10~20ml/日以下とし、飲酒については医師に相談しましょう。

日常生活の注意

- 1 規則正しい生活を心がけましょう
- 2 適度な運動を続けましょう
運動については医師に相談しましょう
- 3 ストレスをなくすようにしましょう
- 4 便秘にならないように気を付けましょう
- 5 急激な温度差に注意しましょう
- 6 禁煙しましょう
- 7 薬を処方されている場合は、勝手に中断するのはやめましょう
- 8 定期的に血圧測定をしましょう