

高血圧について

あがた内科循環器クリニック

自分について知りましょう！

- 1、標準体重とBMI
- 2、1日の基礎代謝量
- 3、1日に必要な推定エネルギー量

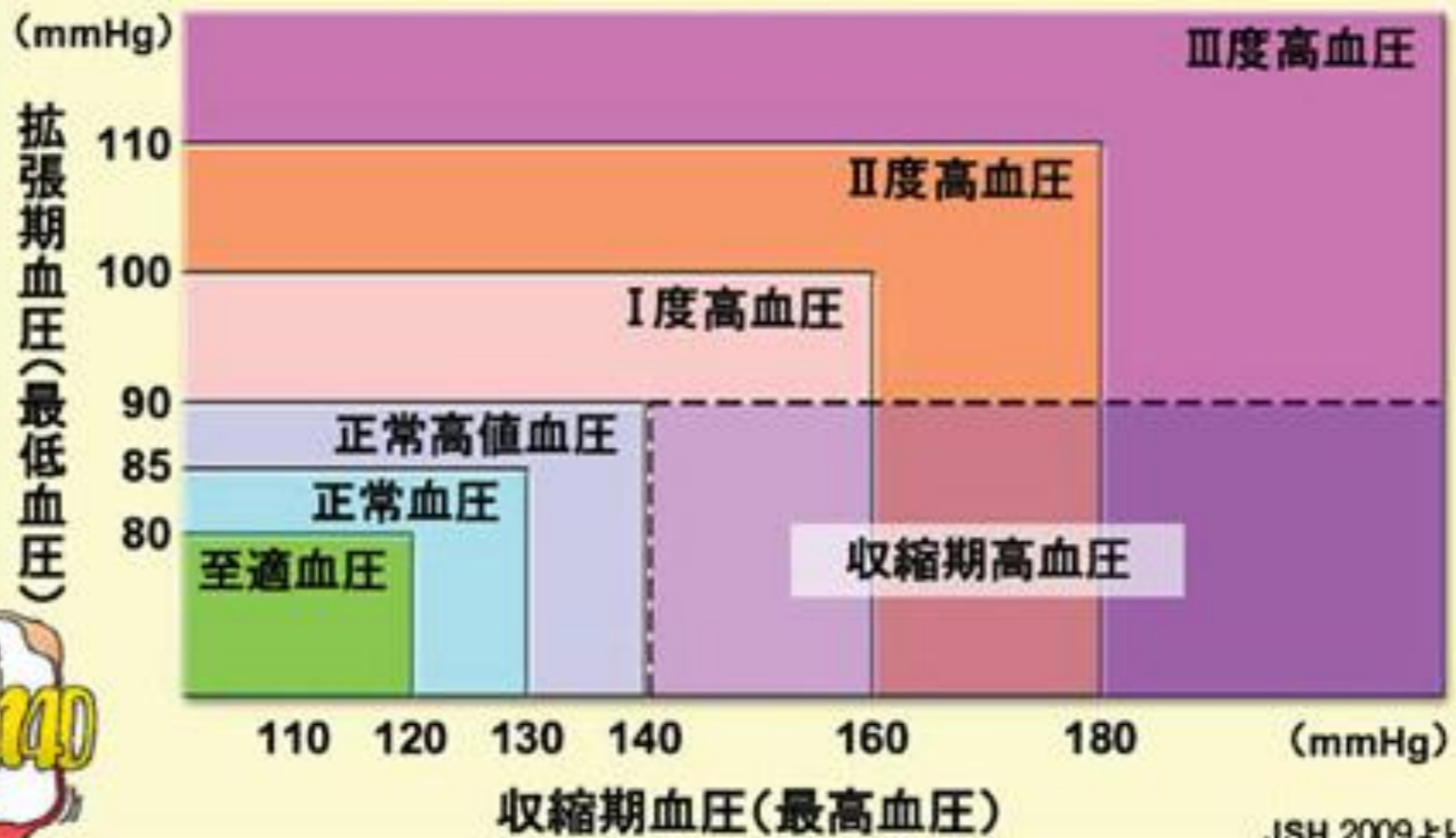
高血圧はなぜ放っておくと駄目なのか？

高血圧は症状がないにもかかわらず、放っておくと寿命を縮めることにつながることから「サイレントキラー：静かなる殺人者」と呼ばれています。血圧が高いまま放置しておくと、いろいろな臓器障害（合併症）が起こります。たとえば心臓に負担がかかると狭心症や心筋梗塞などを起こしやすくなります。脳の血管に高い圧力がかかると血管が詰まったり、破れたりして脳卒中が起こります。腎臓の細かい血管に障害が起こると腎不全になります。

高血圧そのものは死亡の原因にはなりませんが、血圧が高いことによって起こるさまざまな合併症によって寿命を縮めてしまうのです。

高血圧症とは？

成人における血圧値の分類



血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。
 - 朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
 - 晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 出来るだけ毎日測定します。

高血圧の原因

9割は原因が明らかでない本態性高血圧です。

高血圧の危険因子



高血圧治療法のポイント

- 1、食事に気をつける。
- 2、適度な運動をする。
- 3、肥満があれば減量する。
- 4、ストレスと上手に付き合う。
- 5、タバコは吸わないようにする。

高血圧の食事療法

あがた内科循環器クリニック

高血圧の食事のポイント

- ①塩分は1日6g未満にしましょう。
- ②カリウムをじゅうぶんとりましょう。
- ③動物性食品と植物性食品のバランスをと
りましょう。
- ④適正エネルギーで肥満解消をしましょう。
- ⑤アルコールは賢くとりましょう。

普段の塩分摂取量は？

普通の食事をしてしていると、
おおよそ11～12gの塩分を
とっています。

推奨は1日6g未満です！！

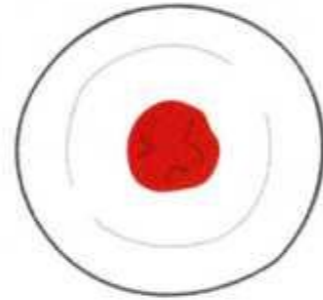
例えばこんな食事なら？

朝食例	昼食例	夕食例
バタートースト コーンスープ ハムエッグ ミニサラダ (しょうゆドレッシング)	ごはん ハンバーグ (付け合せ: にんじんのグ ラッセ、ブロッコリーの 塩茹で) 漬物 味噌汁	ごはん お刺身 里芋の煮ころがし 野菜炒め
朝食の塩分摂取量: 4.2g	昼食の塩分摂取量: 4.5g	夕食の塩分摂取量: 4.4g

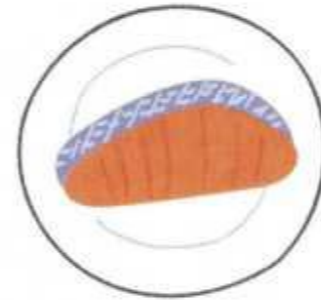
こんな報告が！！

食塩量を3g減らすと、
高血圧の人は収縮期血圧
7mmHg、正常高血圧の
人は収縮期血圧5mmHg
低くなると報告がある。

できるだけ避ける食品
(赤字は塩分量)



梅干し 1個 (10g)
2.2g



塩さけ 辛口 1枚
5~6g



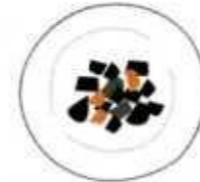
ラーメン 1杯
5~6g



いかの塩辛 大さじ1 (20g)
1.4g



キムチ (50g)
1.1g



こんぶの佃煮 (20g)
1.5g



あじの干物 1枚 (80g)
1.6g



焼きちくわ 1本
2.5g



焼きたらこ 1腹 (50g)
2.7g



いくら (30g)
0.7g



たくあん 6切れ (60g)
2.6g



ロースハム 2枚 (40g)
1.0g



ウインナ・ソーセージ 3本 (45g)
0.9g



焼豚 3枚 (30g)
0.7g

五訂食品成分表ほか

外食の塩分量の目安

食品名	塩分量
すき焼き定食	9.0g
豚肉のしょうが焼き定食	7.2g
カツどん	6.9g
ぶりの照り焼き定食	6.9g
鍋焼きうどん	6.7g
五目そば	6.5g
ラーメン	6.3g
にぎりずし	5.9g
親子丼	5.4g
きつねうどん	5.2g
ちらしずし	5.0g
中華どんぶり	4.9g
やきそば	4.8g
うな重	4.7g
けんちゃんうどん	4.7g

食品名	塩分量
たぬきそば	4.7g
チャーハン	4.7g
ポークソテー定食	4.6g
ヤキソバ	4.6g
スパゲッティ	4.1g
ビーフカレー	4.1g
ざるそば	3.8g
チキンライス	3.6g
天丼	3.6g
カレーライス	3.4g
牛丼	3.3g
お好み焼き	3.1g
ハンバーグ	3.1g
もりそば	3.0g
ミックスサンドイッチ	2.3g

五訂日本食品標準成分表より作成

※あくまで一般的な目安としてください。お店や材料により塩分量は異なります。

調味料に含まれる塩分量（大さじ1杯あたり）

食品名	塩分含有量
食塩	15.0g
濃い口醤油	2.5g
薄口醤油	2.8g
減塩醤油	1.4g
赤だし醤油	1.9g
白味噌	1.1g
減塩味噌	0.9g
ウスターソース	1.4g
減塩ウスターソース	0.7g
トマトケチャップ	0.6g
マーガリン	0.3g
バター	0.3g
マヨネーズ	0.3g
ドレッシング（乳化型）	0.5g
ドレッシング（分離型）	0.7g

五訂日本食品標準成分表より作成

減塩のポイント

- ①うどんやそばなどの汁物の汁を全部飲まずに残すと塩分-2gになります。
- ②みそ汁を具沢山のみそ汁にすると塩分-1gになります。
- ③汁物は1日1杯以下にしましょう。
- ④しょうゆはかけずにつけるようにしましょう。
- ⑤酸味、辛味、香りを利用しましょう。
- ⑥味を強く感じられるので、表面に味付けしましょう。
- ⑦加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮素材を選びましょう。
- ⑧急激な減塩は長続きせず失敗の元です。少しずつ減らして(10分の1ずつ)徐々に薄味に慣らしていきましょう。

食品表示の見方

(例)

エネルギー 5kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 19.2g
糖質 0.1g
食物繊維 1.7g
ナトリウム 450mg

※Na(ナトリウム)で表示されている場合は、食塩量に換算するためにNa表示量を2.54倍する必要があります。



Na量(g) × 2.54 = 食塩(g)

$$0.45(\text{g}) \times 2.54 = 1.143(\text{g})$$