

年を取ると血管が硬くなるって
いうけど、どんな問題があるの？



血圧が上がるとかいうけど、
身体が硬くなるようなもの
かしら？

血圧のしくみ

心臓は血液を全身に送るためのポンプの役割をしています

心臓は自分をぎゅっと
縮ませて血管に血液を
押し出すのね！

心臓が押し出さない時
の血管への負担も
血圧でわかるのね

その通り！
だからこっちは
「収縮期血圧」



こちらは
「拡張期血圧」
と呼ばれます。

血圧が高いとお医者さんに
言われたけどさ...
特に生活に支障はないし、
身体に異常も感じてないから。



生活習慣を変えたい
けど、どうやれば？
薬を飲んだほうが
いいのかな？



血圧が高いままだと、どうなるの？

血圧が高い状態が続けば、全身の血管がいじめられて傷つき、硬くなって（動脈硬化）、将来、破れたり（脳出血、眼底出血）、詰まったり（脳梗塞、心筋梗塞）しやすくなります。症状が出た時にはすでに全身に影響が出ていて後戻りできないのです。

大動脈瘤

働きが悪くなる
心不全

血管が狭くなる
狭心症

高血圧が原因で
起こりやすい病気

血管が詰まる
脳梗塞

血管が詰まる
心筋梗塞

腎不全

眼底出血

命を落としかねない
病気が多いのが
分かるかね？

血管のおはなし

高血圧を改善する生活習慣



ボク、しょっぱいの
好きなんだけど！

減塩を心がけて！

厚生省では、日本人の食事摂取基準（2015年版）では健康な成人の1日あたりの塩分摂取量を以下のように定めています。

男性	8g
女性	7g
高血圧の人	6g

なぜ、塩分を取りすぎると血圧が上がるの？

食塩をとりすぎると、一時的に高くなった塩分を薄めるために、水分がため込まれます。すると、心臓に送り込まれる血液量が増えるため、血管にかかる圧力も増し、血圧が上がります。

身体は異常な事態が起きると元の状態に戻そうと必死に機能して、その結果が血圧上昇なのか...

食塩を取りすぎない工夫をしようね。減塩に慣れると塩味に敏感になって、塩気がよくわかっておいしく食べられるよ。



麺類のスープは（ラーメン・うどん・そば）は1食で、塩分量が約5~7gあるんです！

消費者庁「栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる」

カップ麺のスープを半分残してみよう！

カップ麺の表示にも注目

【例】	栄養成分表示
	1食(88g)当たり
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを半分
残せば、
約2g減

ここもチェック

朝食はご飯派？パン派？

パンには意外と多くの食塩を含んでいます。例えば食パンを同じエネルギー量の白飯にすると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

食パン 6枚切り1枚半(90g) 食塩相当量 1.2g	白飯 1食(150g) 食塩相当量 0g
約1g減	

大きさ1杯で比べてみよう！調味料対決。



お酢って塩分ないの？

顆粒だしてこんなに多いの？
お味噌汁作る時、考えなくちゃ！



薄口しょうゆ 2.9g



濃口しょうゆ 2.6g

米みそ 2.2g



麦みそ 1.9g

ウスターソース 1.5g



マヨネーズ 0.3g



顆粒だし 3.9g

めんつゆ(ストレート) 0.5g



ケチャップ 0.6g

酢 ほぼ塩分なし！



薄口醤油の方が塩分量多いの？
薄口じゃないの？



間違えないでね。
薄口の意味は塩味の濃い薄いではなく、色の濃さ、薄さ、の意味だよ！

野菜や果物も積極的にとろう

野菜と果物にはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内に余分な塩分を排出させる働きがあります。

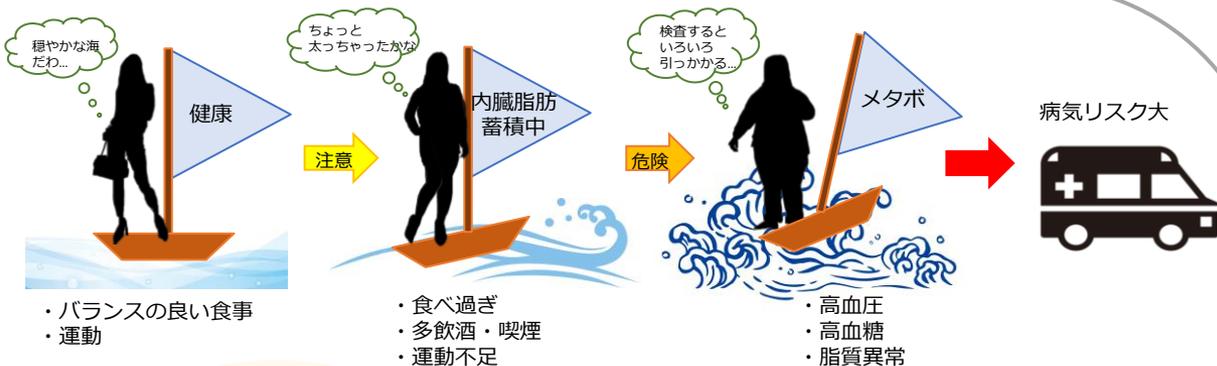
1日に野菜は350g、果物は200gを摂取目標にしてみよう

カリウム多めの野菜

- ・切り干し大根
- ・アボカド
- ・ほうれん草
- ・枝豆
- ・にんじん

カリウム多めの果物

- ・干し柿
- ・バナナ
- ・メロン



- ・バランスの良い食事
- ・運動

- ・食べ過ぎ
- ・多飲酒・喫煙
- ・運動不足

- ・高血圧
- ・高血糖
- ・脂質異常

生で食べる野菜はドレッシングの塩分や油分に注意しなよね。レモンと胡椒で代用してもいいし、枝豆は塩必須だけど、精製塩より岩塩を使えば、塩分は減らせるわね。



果物は、糖分も多いから、食べすぎには注意ね。

全国健康保険協会「高血圧が気になったら」

週3回、1日30分以上の有酸素運動を習慣に

運動をすると血圧上がるじゃないの？ 騙されないわよ



そうよね、心拍数も血圧も上がるじゃない！ 知ってるわよ。

運動をすると「一時的に」血圧が上がります。普段からかなり血圧が高い人は、さらに血圧が上がると危険な場合があるので、運動の種類や強度について主治医に相談しましょう。ただし、運動を続けることで、血圧を下げるメカニズムが働くことがわかっています。また、ストレスや肥満の解消になることで、血圧に良い影響を与えます。

有酸素運動が効果的！

- ・ウォーキング（速歩）
- ・軽いジョギング
- ・水中運動
- ・自転車



週1回でも2回でも、5分でも、まず始めてみるのが大切

飲酒は適量・休肝日を守る

飲酒すると、「一時的には」血圧が下がりますが、習慣的に飲酒すると血圧が上がることがわかっています。また、飲酒量が多くなるほど、血圧が高い人が多くなっています。量に気をつけ、休肝日を増やしましょう。

禁煙しよう

たばこに含まれるニコチンにより、血管が収縮して血圧が上がります。

また、たばこの有害物質が血管を傷つけ、全身の血管の動脈硬化を進めることによって血圧が上がります。ぜひ、禁煙しましょう。

腹八分目を心がけ、適性体重を維持しよう

肥満になると、いろいろな理由から血圧が上昇します。



腹八分目を心がけましょう。

また、BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕を計算した値が25以上であれば、減量しましょう。



なんで肥満になると血圧が上がるんですか？



食べ過ぎると塩分や糖分も摂りすぎてしまうほか、内臓脂肪が多いと、身体の機能が正常に働かず、高血圧になってしまう部分もあるね。

肥満では糖尿病も起こりやすくなり、血液中の糖が高いことが続くと、腎臓を含めた全身の血管を傷めて動脈硬化を起し、腎臓の働きが悪くなります。また、糖が多いと、インスリンが多く分泌されることも、腎臓の働きに影響を与えます。

僕らはインスリン

大事な臓器に糖を運ぶ「運び屋」をしています

血液の中に糖が多いから仲間を増やすか



おほほ！私たち糖は生命維持にかかわる重要なものなのよ！しっかり運んで頂戴ね。

私たちは腎臓。体液の調整をしています。



血管が硬く細くて腎臓に血液が十分来ないから、血圧を上げる物質も出さなきゃ

インスリンが多いと塩分(ナトリウム)が外に出せないわ！

血液中の塩分が多いと、水分も増やして、血液を薄めます。つまり、血液の量が増えます。

水量が多いホースには、つよい圧がかかるのがわかるよね？

血管は、ホースに似ているということを言いたいわけじゃな。



血圧が高いことも動脈硬化を起すので、さらに腎臓の働きが悪くなり、またまた血圧が上がるといふ悪循環が起こります。

