



高血圧予防について

日本に高血圧者は4300万人いると言われ、そのうちの27%は治療中・コントロール良とされています。他73%は治療中でもコントロール不良、または未治療といわれているのです。

みなさんは自分の血圧、いつもどれくらいか、わかりますか？

血圧の分類は病院やクリニックでは「診察室血圧」、家庭では「家庭血圧」と分けられ、基準値が異なります。下記の表を参考に見てみてください。

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120~129	かつ <80	115~124	かつ <75
高値血圧	130~139	かつ又は 80~89	125~134	かつ又は 75~84
高血圧	≥140	かつ又は ≥90	≥135	かつ又は ≥85

《高血圧予防に重要なポイント》

◎自分の普段の血圧を知っておく

毎年健康診断を受けていたころは低血圧、正常血圧だった方も、いつの間にか高血圧になっていた！ということも少なくありません。

◎普通体重を目標にコントロールする

BMI(体格指数)25未満を目指して体重をコントロールすることで、血管や心臓にかかる負担を軽減することができます。

$$BMI = \text{現在体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定基準	肥満(2度) 30~35未満	肥満(1度) 25~30未満	普通体重 18.5~25未満	低体重(やせ) 18.5未満
------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------



◎減塩食を心がける

汁物は1日1回以下にする

- ・醤油、ソース、ドレッシングをかけすぎない
 - ・漬物、梅干し、つくだ煮を控える
 - ・加工食品を控える
- などなど



自分の血圧、体重、塩分摂取量を気にしてみましょう。
自分では難しいということであれば、栄養士にご相談ください。



監修 管理栄養士副主任
加納 まどか

帯広徳洲会病院

〒080-0302 河東郡音更町木野西通14丁目2-1
TEL(0155)32-3030 FAX(0155)32-3522

急患は24時間体制