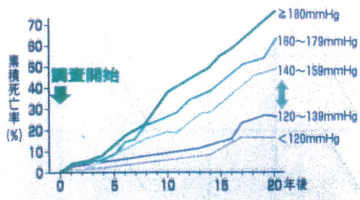


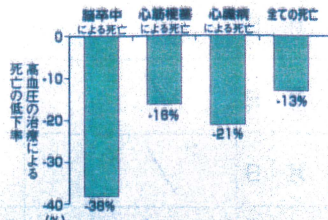
血圧が高いと心臓病や脳卒中での死亡率が高まります

高血圧の治療により、心臓病や脳卒中での死亡する危険性は低下します

久山町(福岡県)のデータ

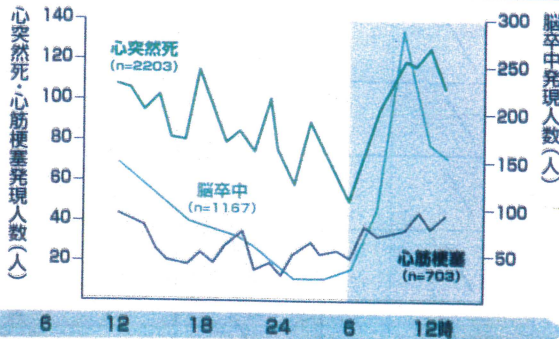


藤島正敏:内科 90:215-220,2002



日本高血圧治療ガイドライン2004

脳卒中や心臓病が起こりやすい時間帯



1) Muller JE, Circulation 1987;75:131. 2) Muller JE, N Engl J Med 1985;313:1315. 3) Muller JE, Stroke 1989;20:473.

降圧目標値

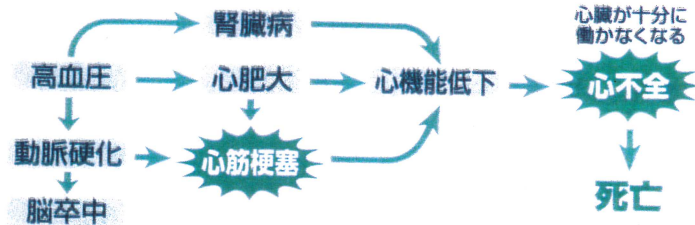
| | 診察室血圧 | 家庭血圧 |
|----------------------------|---|---|
| 若年者・中年者 | 130/85mmHg未満 | 125/80mmHg未満 |
| 高齢者 | 140/90mmHg未満 | 135/85mmHg未満 |
| 75歳以上で160/100mmHg以上の場合 | 暫定的降圧目標 150/90mmHg未満 最終降圧目標 140/90mmHg未満 | 暫定的降圧目標 145/85mmHg未満 最終降圧目標 135/85mmHg未満 |
| 糖尿病患者 CKD患者* 心筋梗塞後患者 | 130/80mmHg未満 | 125/75mmHg未満 |
| 脳血管障害患者 | 140/90mmHg未満 | 135/85mmHg未満 |

*尿たんぱく1g/日以上の場合、125/75mmHg未満

(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会, 高血圧治療ガイドライン2009年版より改変)

心臓病

高血圧になると血管の抵抗が大きくなるため、心臓から血液を送り出しにくくなります。その抵抗に打ち勝つには力強い心臓が必要となるため、筋肉でできた心臓の壁は肥大化します(心肥大)。同時に血管にも強い圧力が加わるため動脈硬化が進み、それにより起こる心筋梗塞や狭心症は心臓に大きなダメージを与えます。これらが複雑に絡み合うことで、心臓の動きはどんどん低下し、やがて心不全に陥ります。



減塩しましょう

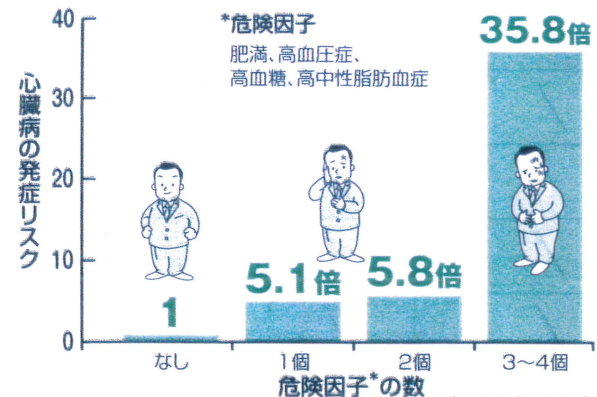
塩分を取りすぎると、それを薄めるためにも、体は血液中の水分を増やすように働きます。そのため血液のかさが増え、血管にかかる圧力が高くなる、つまり、高血圧になるのです。ですから、高血圧症の治療で、減塩は最も基本となります。調理法や料理を選ぶ際に工夫をし、塩分の摂取量を1日6g以下に抑えましょう。

ポイント

- うす味でおいしく食べられるように工夫する。(お酢、レモンなどを上手に使いましょう)
- めん類は'つゆ'まで飲まない。
- 焼きそばや煮込みうどん等は避ける。
- ソースや醤油は、直接おかずにかけて、小皿に入れて、つけて食べるようにする
- 外食はなるべく避ける。
- 野菜や果物、海藻類を多くとるように心がける。(糖尿病の人や腎臓に病気がいる人は主治医に相談しましょう。)



生活習慣病が集まると危険度増大!!
危険因子なしを1とした時の心臓病の起こりやすさ



(Nakamura T, et al., Jpn Circ J 65:14, 2001より改変)

これらがあると心臓病や脳卒中が起こりやすくなります

- 糖尿病 ●脂質異常症 ●高血圧症
- 肥満(ウエスト径 男性≥85cm 女性≥90cm を含む)
- ストレス ●喫煙 ●加齢 ●家族・親戚に心臓病や脳卒中を起こした人がいる