2024年8月発行

高血圧と予防

日本人の高血圧の最大の原因は、**食塩のとりすぎ**です。

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の**生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因**です。もしも高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずにすむと推計されています。
高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお**20歳以上の国民のおよそ二人に一人は高血圧**です。

若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増加傾向にあるので、予防に努めましょう！

分類	最高血圧	最低血圧
正常血圧	120	80
高値血圧	130-139	80-89
高血圧	**140以上**	**90以上**

成人における血圧値の分類（mmHg）

気を付けよう！メタボリックシンドローム！

メタボリックシンドロームは、腹部肥満、血圧高値、血糖高値、脂質異常のうち、複数の要因が重なって**動脈硬化を進行させる**ため、高血圧診断基準では高血圧や高値血圧に当てはまらなくても、他の要因がある場合には注意が必要です。

また、肥満がなくメタボリックシンドロームの基準に当てはまらない場合でも、高血圧が原因で多くの病気を引き起こします。
高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では**狭心症**や**心筋梗塞**、**心不全**などになりやすく、脳では、**脳梗塞**、**脳出血**などの脳血管障害（**脳卒中**）や**認知症**になりやすくなることが分かっています。

裏面へ続く

減塩のコツ

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。
食塩摂取の目標は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量では、**成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5ｇ未満**とされています。

食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。決して難しいことばかりではありません。無理せずできることから気長に取り組んでみましょう。

減塩に有効な食行動の例	
① 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に。
② 麺類の汁は残す	全部残せば2～3g減塩できる。
③ 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理。
④ 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる。
⑤ むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う。
⑥ 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する。
⑦ 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる。
⑧ 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する。

健診を受けよう！

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づかないので、毎年健診を受けることが極めて重要です。健診で行う心電図や眼底検査では、高血圧による長期の影響がわかることがありますので、これらの検査も受けてみましょう。また、**家庭用血圧計を購入し、自宅で毎日測ることも、高血圧予防として有効**です。

参考 ： 厚生労働省（一部編集して作成）

関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町4-376-1
TEL：048-631-2211　FAX：048-644-3030

こちらのＱＲコードをスマートフォンで読み込むと組合ＨＰへアクセスできます。