

塩分と血圧

衛生講話 長濱さつ絵



バランスの良い食事とは

カロリーがちょうどよい→肥満予防

塩分がちょうどよい→高血圧予防

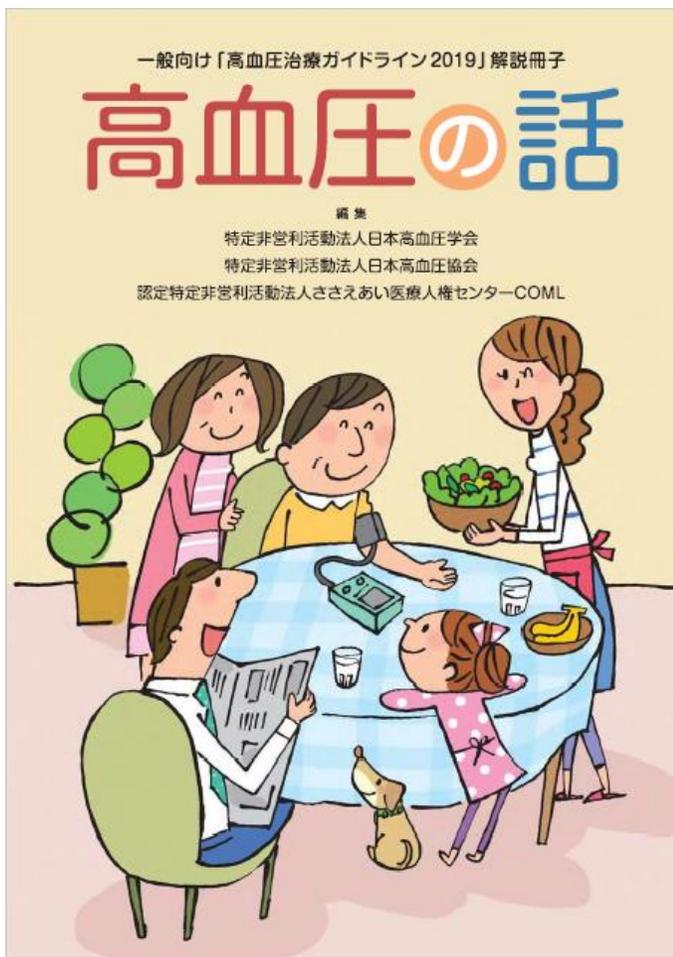
糖質の質と量と摂取方法がちょうどよい→糖尿病予防

脂質の質と量がちょうどよい→高脂質血症の予防

タンパク質の量が十分足りている→メンタルヘルス不全の予防？

栄養素がちょうどいい→いろいろな病気の予防

高血圧について



高血圧治療ガイドライン2019 (2019年4月25日発行)

日本高血圧学会 (2019年発行)
ライフサイエンス出版 (制作・販売)

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編
A4国際判/本文304頁
本体価格3,200円+税

正誤表(2019.6.4版) .pdf

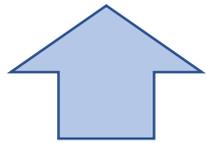
- 血圧の基準値、治療目標…日本高血圧学会
- 数年おきに、最新の知見をもとに更新される（基準値も治療の目標値も変わる）

←今日はこの冊子の内容をメインにご紹介

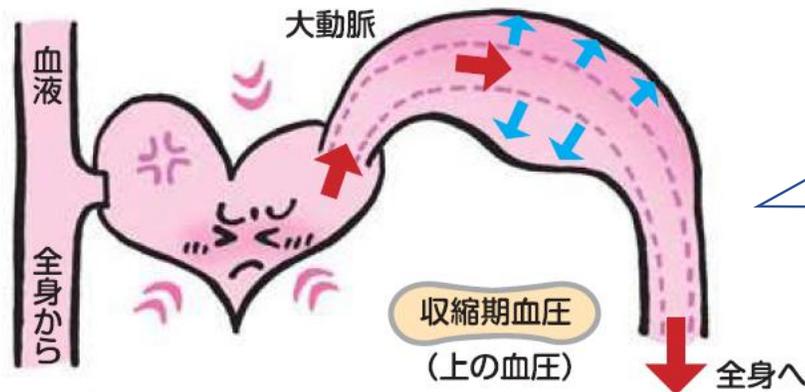
https://www.jpnsn.jp/data/jsh2019_gen.pdf

血圧について

血圧	
最高血圧	136
最低血圧	82
脈拍	68

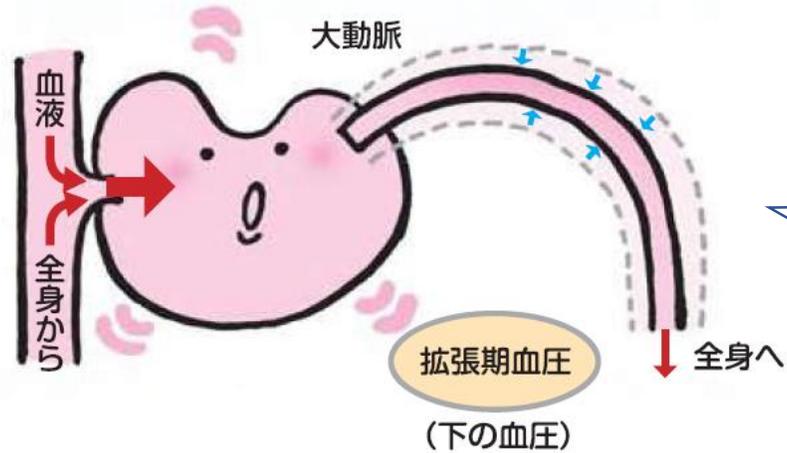


血圧を測ると2つ
数値が出てくる



心臓がぎゅっと血液を全身に
送り出しているときに
血管にかかっている圧力
=収縮期血圧

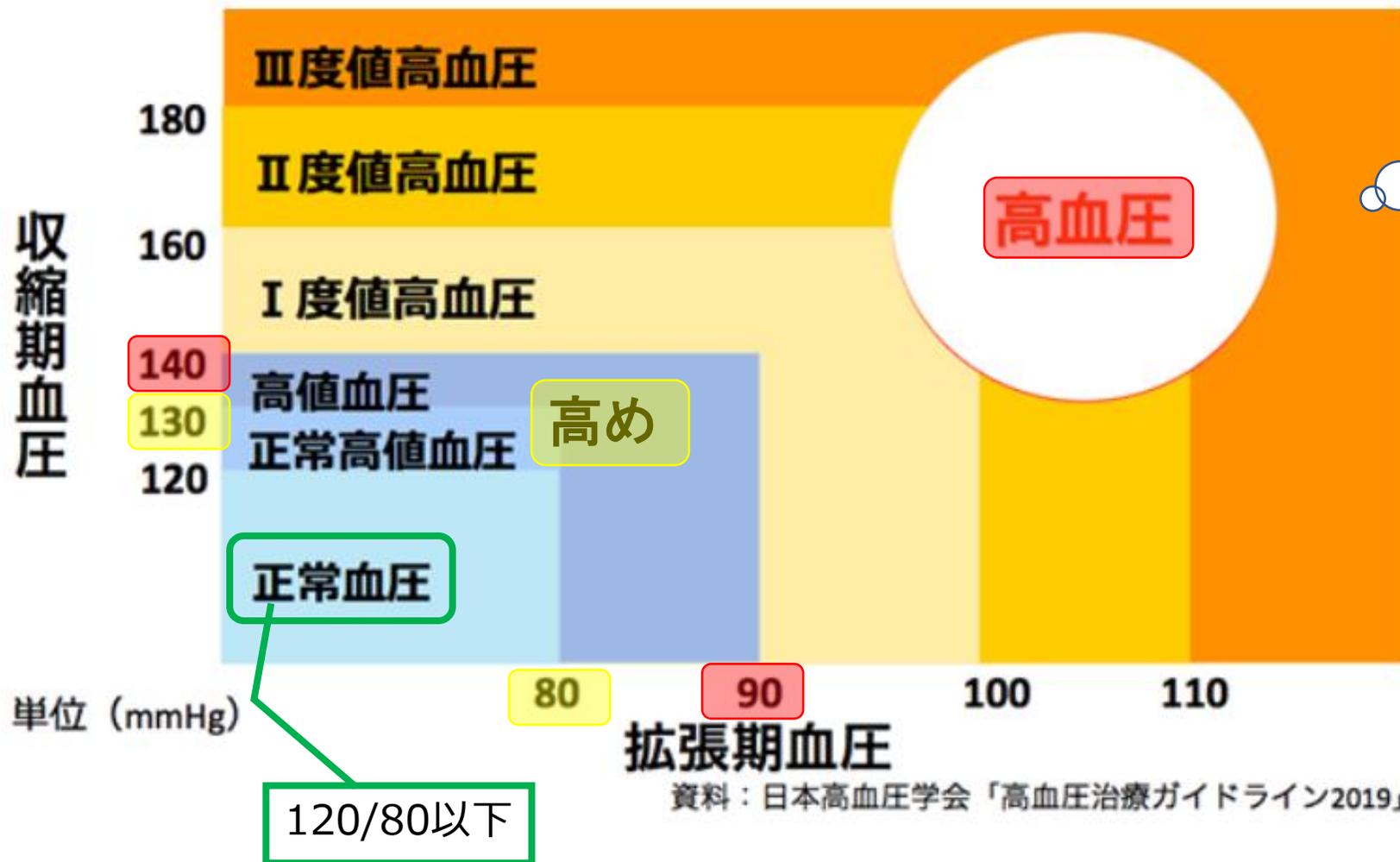
高齢になり大動脈が固くなったり、動脈硬化で血管が固くなると上の血圧（収縮期血圧）も上がってくる



血液を心臓内にためているときに
血管にかかっている圧力
=拡張期血圧

塩分摂取量が多い人は下の血圧（拡張期血圧）が上がる

高血圧の定義



資料：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

120/80どちらかを超えたら、
普段の血圧を確認のうえ、
生活習慣を改善しましょう

糖尿病の人は
診察室血圧130/80
家庭血圧125/75から
治療を検討

診察室血圧が **140/90** mmHgを超えたら、
家庭血圧が **135/85** mmHgを超えたら、
高血圧と診断します



家庭血圧について

健診で血圧が高めといわれたら、家庭血圧を測定しましょう

家庭血圧のほうが脳梗塞などのリスクを反映するためです

5～7日以上測定して、その平均値で判断します

測定方法

朝と夜の1日各2回、座位で測定

- ・心臓より高かったり低かったりすると数値が変わります
- ・何回も図ると血圧はさがります
→低い方を信じたくなるので、3回以上は測らない
- ・朝のほうが夜より高いことが多いです

朝

起床後
1時間以内

排尿後

食前・
服薬前

1-2分の
安静後



夜

就寝前

1-2分の
安静後

部屋：静かで、過ごしやすい温度

姿勢：イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる

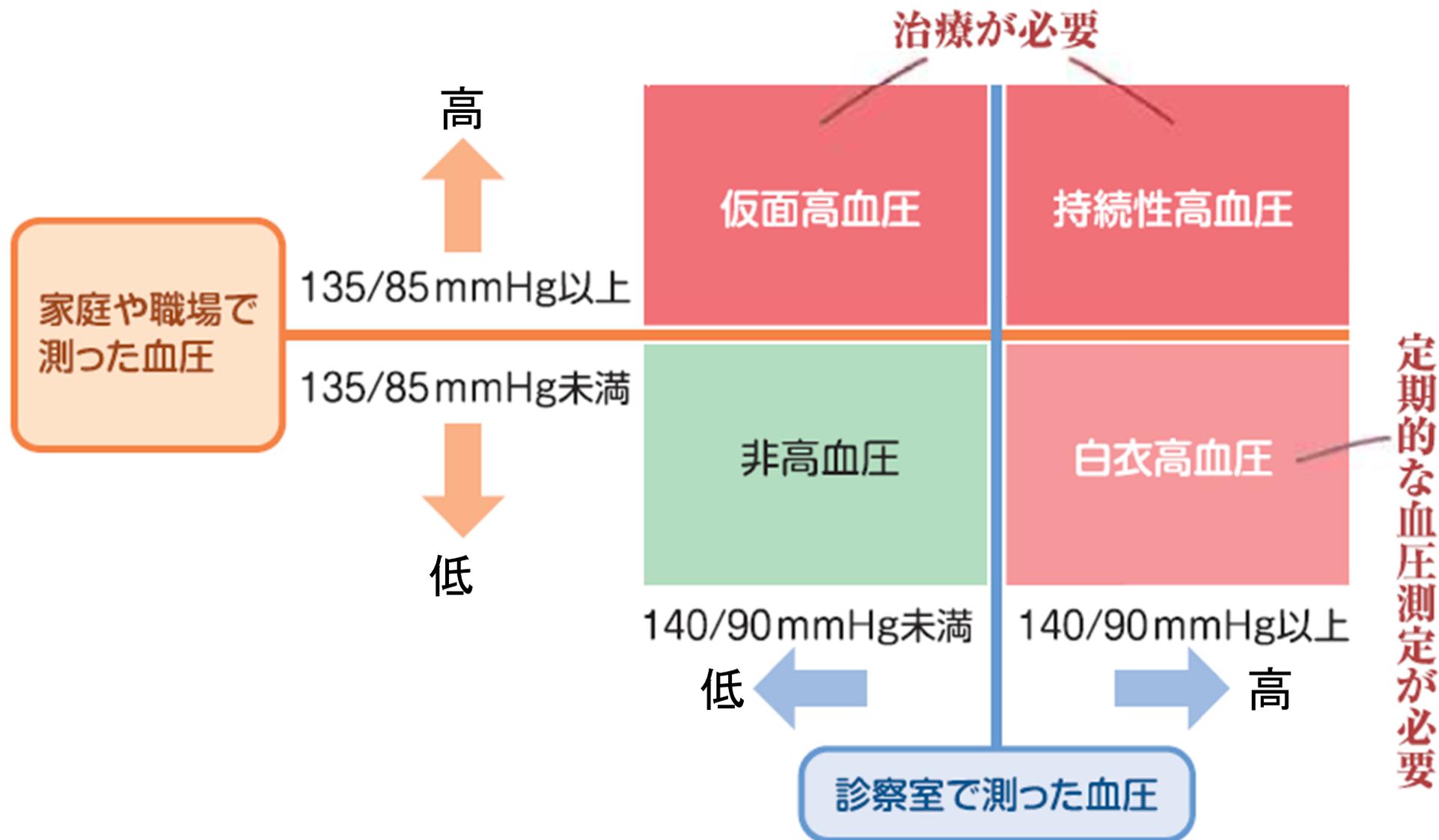
測定の前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない

測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない

記録：原則として2回測って、すべてを記録する

家庭血圧

…135/85どちらかが越えたら治療検討



健康診断で血圧が高めと言われたら

- 家庭血圧を測定
- 平均値が135/85を超えていたら受診
- 生活習慣を改善
- 3か月経っても下がらなければ服薬を検討

- 白衣高血圧は将来の高血圧リスクなので、生活習慣の改善を検討し、定期的に血圧を測定

血圧が高いまま放置すると動脈硬化が進み、脳梗塞等のリスクが上がるとともに、一度固くなった血管は生活習慣を改善しても元に戻らなくなります。



高血圧のための生活習慣

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数 (BMI) ^{*1} 25.0kg/m ² 未満
節酒	アルコール量で男性20～30mL/日以下 ^{*2} 、女性10～20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物 ^{*3} 、多価不飽和脂肪酸 ^{*4} を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙 (受動喫煙) も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

睡眠も大事！

^{*1} 体格指数：「体重 (kg) ÷ {身長 (m)}²」で算出

^{*2} おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウィスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯

^{*3} 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要

^{*4} 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

塩分例

目標6g/日以下

朝ごはん
コンビニのしゃけおにぎり



塩分0.8g コンビニによっては1.4gのものもある

つけものも塩分多いので注意

昼ごはん



デニモバクーボンなら
クーポン価格
1,199円(税込)

1,002kcal / 塩分3.6g / 脂質51.6g / 食物繊維3.8g

* 栄養表記に小鉢を含みません

ウスターソース (大さじ1杯)、
小鉢を食べると
合計 7.1g

食品名	塩分含有量	カロリー (kcal)
こいくちしょうゆ	2.6g	71
ウスターソース	1.5g	117
中濃ソース	0.9g	132
濃厚ソース (とんかつソース)	0.8g	132

塩分参考サイト



塩分の多い外食メニューランキング (公式ページで塩分表記が明確にあるもの)

Microsoft Bing

塩分の多い外食



- ④ 塩分の多い外食メニューランキング (公式ページで塩分表記が ...
<https://jinzo.ougonritu.net/enbun.html> ▾
塩分の多い外食メニューランキング 腎臓が弱っていても、どうしても外食が避けられないときや、食事のことを考えることが面倒な時も外食を利用する場面はあるかと思います。外食するにしても極力メニューの中にどの程度塩分が ...

<https://jinzo.ougonritu.net/enbun.html>

・単品メニューを避ける

● 単品メニューは避ける



→料理の一部分を残す、ということが難しいどんぶりなどの単品メニュー (ラーメン、天丼、中華丼、親子丼等) は避けましょう。

そうは言っても、食べたいときは
食べる

・麺系 (ラーメン、パスタ、うどん、そば) を避ける

● 麺系は避ける



→麺そのものに塩気がある場合が多く、またスープや汁に大量の塩が含まれており、全体的な含有量も高めです。できれば避けたほうが良いでしょう。

つけ麺やざるそばなら少しは塩分が
減るかも

低塩分のおやつ



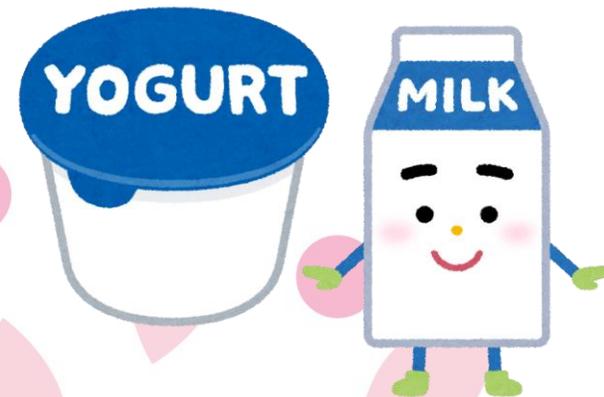
くだもの類



家で作ったゆで卵(味なし)



無塩のアーモンド、ナッツ系



ヨーグルトと牛乳



アイスクリーム

まとめ

- 健診時の血圧が120/80以上の場合は普段の血圧を確認
- 普段の血圧が120/80を超えるときがあるようだったら、生活習慣改善に取り掛かるタイミング
- 普段の血圧が140/90（家庭血圧135/85）を超えたら専門医に相談

- 塩分取りすぎ、体重増加、お酒、睡眠不足、運動不足、夜遅い食事、喫煙は血圧をあげる因子です
- 塩分6gを目標にするのはとても難しいですが、出来ることからトライしてみましよう



ご清聴ありがとうございました

