

【高血圧～生活習慣の修正編～】

高血圧患者が血圧を下げるための方法には、主に生活習慣の修正と降圧薬によるものがあります。生活習慣の修正とは、情報提供を中心とする生活習慣の改善と区別して、医療者の関わりの中で、生活習慣に対して計画的に介入を行うことを指します¹⁾。

※二次性高血圧では適切な診断と治療が重要です。

今回は生活習慣の修正についての一例をお届けします。

※医師に相談してから始めましょう。

【食事編】

●食塩を6g/日未満に抑えましょう。¹⁾²⁾

調味料のかけすぎやつけすぎには注意しましょう。

酢やケチャップなどは比較的食塩が少ないため、上手に使うことで食事が美味しく減塩できます。³⁾

他にも麺類のスープを全部飲まないことも塩分を控えるためにできることの一つです。



●野菜・果物を積極的に摂取しましょう。¹⁾²⁾

カリウムが豊富であり、腎臓から食塩を排出しやすくする働きがあります。

※カリウム制限が必要な腎障害患者では推奨しません。

※肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者は適正なエネルギー量に留める必要があります。

●飲酒量をほどほどにしましょう。

エタノールとして男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下にすべきと考えられます。¹⁾²⁾

週1日以上は休肝日を設けるようにしましょう。³⁾

※エタノール20～30mLは日本酒約1合。

【運動編】¹⁾²⁾⁵⁾(Ⅱ度高血圧以下で脳血管疾患のない高血圧患者が対象です。)

●ウォーキングなどの有酸素運動を中心に定期的に行いましょう。

〈運動頻度・時間〉

毎日30分以上または週180分以上を目標に行いましょう。

または1回につき少なくとも10分以上持続し、合計して1日40分以上運動を実施することも推奨されています。

【その他】¹⁾²⁾

●適正な体重を維持しましょう。

肥満により血圧は高くなります。

BMI<25 を維持しましょう。

※BMI25 未満でも内臓脂肪増加例には生活指導を行います。

$$\text{BMI}=\text{体重 (kg)} / [\text{身長(m)}]^2$$

●禁煙しましょう。

ニコチンを摂取すると交感神経系が刺激されて心拍数の増加や血圧上昇などを引き起こします。⁶⁾

【最後に】

高血圧は脳心血管病の最大のリスクになります。²⁾

また、脳心血管病だけでなく様々な病気に繋がります。

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重要です。⁷⁾

【参考文献】

- 1) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会, 高血圧ガイドライン 2019, 2019:48-75
- 2) 岡庭豊, 病気がみえる vol.2 循環器 第5版, 株式会社メディックメディア, 2021:376-396
- 3) 日本調剤株式会社, プラス α の服薬指導に活かす! 食事と栄養 疾患別 132 の疑問に答えます, 2023:92-105
- 4) e-ヘルスネット(厚生労働省), 栄養・食生活と高血圧 [栄養・食生活と高血圧 | e-ヘルスネット\(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#), (2024.9 検索)
- 5) e-ヘルスネット(厚生労働省), 高血圧症を改善するための運動 [高血圧症を改善するための運動 | e-ヘルスネット\(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#), (2024.9 検索)
- 6) 喫煙の健康影響に関する検討会編, 喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書, 2018:82 [0000172687.pdf \(mhlw.go.jp\)](#)
- 7) e-ヘルスネット(厚生労働省), 高血圧 [高血圧 | e-ヘルスネット\(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#), (2024.9 検索)