

高血圧とは

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧があります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気があり、それが原因で高血圧を起こすものをいいます。それに対し、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などが組み合わさって起こるものを本態性高血圧といいます。



高血圧の診断基準

診察室で測定した血圧が
収縮期血圧（最大血圧）140mmHg以上または、
拡張期血圧（最小血圧）90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。

高血圧の予防

高血圧により、動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などの病気を引き起こします。高血圧の予防には、減塩が重要です。日本人の食生活は食塩が多くなる特徴があるため、注意が必要です。

【食塩摂取量の目標値】



男性
7.5g



女性
6.5g

高血圧患者の減塩目標
1日6g未満を推奨（日本高血圧学会）

日本人の食事摂取基準（2020年版）

減塩のポイント

● 麺類の汁はできるだけ残しましょう
2～3g程度の減塩ができます。



● 汁物は1日1杯以下にして、具たくさんにしましょう



● 漬物は控えましょう



● 加工食品の使用を控え、旬の新鮮な食材を使いましょう
素材の味を活かし、薄味で調理しましょう。



● 香辛料、香味野菜、酢や果物の酸味を利用しましょう
こしょう、七味、しょうが、酢、柑橘類などで辛味、香り、酸味を活用しましょう。

● 外食の利用を控えましょう

外食を利用する場合は、栄養成分表示を活用し、ソースやしょうゆのかけすぎに注意する、漬物は残すなど工夫しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ