

高血圧の原因と対策

誰でも簡単に始められる予防・改善法

2025年3月号

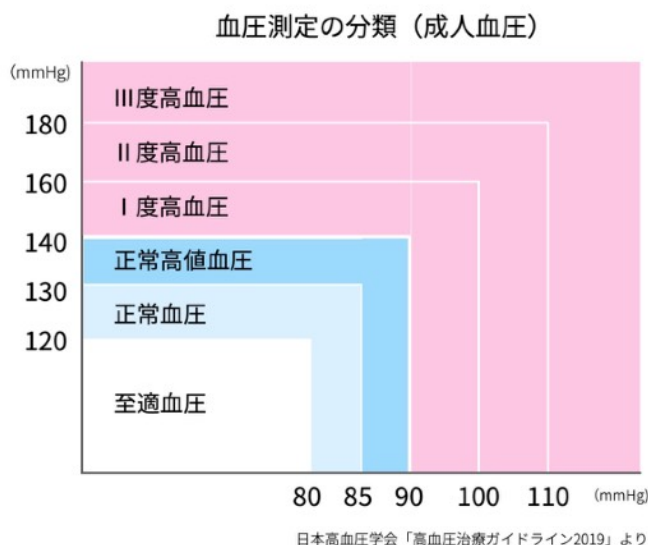


高血圧は、自覚症状がほとんどないため見過ごされやすいものです。しかし、放置すると心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こすリスクがあります。自分の血圧は本当に大丈夫なのか、不安に感じたことはありませんか？

そこで今回は、高血圧を予防・改善するための、どなたでも無理なく実践できる対策法をご紹介します。毎日の生活に取り入れやすいポイントを知って、健康な体を守りましょう。

正常血圧と高血圧の基準とは？

血圧は、最高血圧（収縮期血圧）と最低血圧（拡張期血圧）の2つに分かれています。日本高血圧学会によると、高血圧の基準は、最高血圧が140以上、または最低血圧が90以上（単位：mmHg）の場合です。特に家庭用血圧計で測定する場合は、最高血圧が135以上、最低血圧が85以上を目安にしましょう。



ただし、血圧はさまざまな要因で一時的に上がることがあります。たとえば、**咳をしたり、会話をしたり、緊張したり、食事やトイレの直後などは、血圧が高くなりがち**です。正確な血圧を測定するためには、測定前に5分間の安静時間を取り、リラックスした状態で行うことが大切です。

日本人の血圧は年齢とともに上がりやすい

日本人の年齢別血圧平均値

		20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
女性	最高	105.7	107.9	114.3	123.7	131.0	136.1
	最低	63.8	66.3	71.2	75.4	76.7	73.0
男性	最高	115.9	117.3	125.8	131.7	135.8	135.8
	最低	67.7	73.7	81.3	82.0	78.5	73.1

厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」より

日本人の血圧は、年齢を重ねるごとに高くなる傾向があります。では、なぜ加齢とともに血圧が上がるのでしょうか？

その理由の一つは、血管の弾力性が失われていくことにあります。若い頃は柔らかかった血管も、年齢とともに硬くなり、血液がスムーズに流れにくくなります。さらに、血管が硬くなることで、心臓が血液を送り出す際に強い圧力が必要になり、結果として血圧が上がります。この変化は、誰にでも起こりうることです。

もし最近、血圧が高めだと感じるが増えたなら、年齢による影響かもしれません。

高血圧対策：塩分を意識して健康管理を

高血圧の原因には、肥満、喫煙、飲酒、ストレス、運動不足、不規則な生活などが挙げられます。中でも、塩分の取りすぎは血圧に大きく影響します。



厚生労働省では、成人の1日の食塩摂取量の目標を、**男性で7.5g未満、女性で6.5g未満**と定めています。しかし、外食が多いと、この目標を守るのは簡単ではありません。では、身近な食品にはどれくらいの塩分が含まれているのでしょうか？

身近にある食品の塩分量

コンビニ食品

おにぎり 1個：1.0g～
サンドイッチ1パック：1.3g～
お弁当 1個：3.0～5.0g



手軽な外食メニュー

牛丼 並：3.0g
味噌汁：2.0g
ハンバーガー 1個：1.5g～



これらの食品は手軽で便利ですが、1食で1日の塩分量の半分以上を摂取してしまうこともあります。まずは、身近な食品の塩分量を知ることから始めてみましょう。

塩分を減らすための工夫と、摂り過ぎた時の対策

高血圧が気になる方は、まずは今の食事から1gでも塩分を減らす工夫をしてみましょう。最近では、塩分控えめのお弁当を届けてくれる宅配サービスも充実しています。こうしたサービスを利用するのも良い方法です。

日常生活でできる減塩の工夫

(1) 味噌汁は具たくさんにする

具のボリュームを増やすことで、味噌の量を減らしても満足感が得られます。

(2) 麺類のスープは残す

スープには多くの塩分が含まれているため、飲み干さないことで塩分摂取を減らせます。

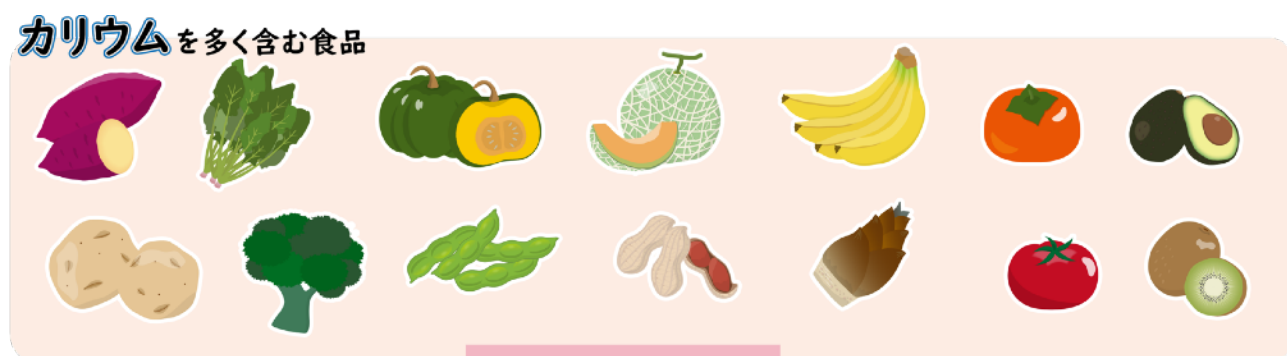
(3) 減塩の調味料を使う

最近では減塩タイプの醤油や味噌が多く販売されています。

(4) 醤油は「かける」ではなく「つける」

直接かけると塩分を摂りすぎてしまいますが、少量をつけて食べると摂取量を抑えられます。

塩分を摂り過ぎた時の対策



外食が続くと、どうしても塩分 を多く摂ってしまうことがあります。そんな時は、塩分の排出を助ける「カリウム」を含む食材を積極的に取り入れましょう。

カリウムの効果

カリウムは、体内のナトリウムを排出する働きがあり、塩分を摂り過ぎた時の対策に役立ちます。**野菜や果物に多く含まれている**ので、食事に取り入れてみてください。 ※ただし、腎機能が低下している場合はカリウムの摂取を控える必要がありますので、注意が必要です。

まとめ

少しの工夫で無理なく減塩ができます。日常生活に取り入れて、高血圧予防を目指しましょう。また、運動不足は肥満につながり、血圧を高めますので歩行を中心とした有酸素運動は積極的に行いましょう。

創業15年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

筋トレJAPANの夜明け 80代でも生涯現役を貫く秘訣とは？



1月13日の日本経済新聞朝刊で、「筋トレで生涯現役を貫く80代の女性医師」が紹介されていました。この女性医師の方は、75歳のときに体重が3ヶ月で6kg減少したことをきっかけに、パーソナルトレーニングを開始。82歳になった今でも、週3回のジム通いを欠かしていません。人生100年時代を見据えて、筋肉を蓄える「貯筋」に取り組む人が増えています。年齢を重ねても活動的であるための秘訣は、筋トレにあるのかもしれませんが。



小林のお気に入り和菓子「調布」

ふんわりやわらかな求肥と、薄くてしっとりしたカステラ生地が絶妙に調和した和菓子、岡山名物の「調布」。一口食べると広がる優しい甘さと、ふわっとした食感がたまりません。小林が特に気に入っているのは、この上品な甘さと口どけの良さです。百貨店などでバラ売りしています。

絶品フィナンシェ「ちひろ菓子店」

福島のABC朝日放送の近くにある「ちひろ菓子店」は、フィナンシェ好きにはたまらない名店。以前にABCラジオのアナウンサーが絶賛していたのを思い出し、立ち寄ってみました。

ここのフィナンシェは、外はサクッと香ばしく、中はしっとりとして絶妙な美味しさ。店内では焼きたてのフィナンシェをその場で味わうこともできます。訪れた際には、贈答用に購入している方も多く、人気の高さがうかがえました。フィナンシェ好きなら一度は訪れてみたい、絶品スイーツの名店です。



お店：大阪市福島区福島2丁目2-24 JR福島駅より徒歩5分ほど

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

