

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの 健康

NHK E

最新の 血圧コントロール



血圧のしくみ



収縮期

拡張期





札幌医科大学 教授

島本和明



最新の血圧コ

“正常高

気



島本和明

専門は循環器科
特に高血圧の治療

最新の血圧コントロール

“正常高値”
血圧に
気をつけて





高血圧治療ガイドライン2009

新しくなったおもな点

- ① **正常高値**でも危険因子によって治療対象に
- ② **メタボと慢性腎臓病**も危険因子に
- ③ **24時間にわたる血圧管理を**
(家庭血圧の測定を欠かさない)

分類		收縮期 拡張期 (血圧値:mmHg)
至適血圧	120未満+80未満	
正常血圧	130未満+85未満	
正常高値血圧	130~	85~
高血圧	I 度	140~ 90~
	II 度	160~ 100~
	III 度	180~ 110~

危険
因子
次第

治療

高齢

喫煙

腹部肥満 男 85cm 女 90cm

糖尿病

高血圧

脂質異常症

メタボリックシンドローム



脳卒中

心筋
こうそく

慢性
腎臓病



正常高値の場合の対処

危険因子 レベル	心血管病 リスク	対処法
①	リスクなし	生活習慣見直し
②	中等リスク	生活習慣見直し + 危険因子への対応
③	高リスク	生活習慣見直し → 130/85mmHg 以上なら 降圧薬

目標とする血圧値

65歳未満

高齢者

糖尿病

慢性腎臓病

心臓病

130/80mmHg
未満

脳卒中

140/90mmHg未満

その他

130/85mmHg
未満

140/90mmHg
未満

血圧コントロール

● 日常的な血圧測定

● 生活習慣の見直し

● 降圧薬治療



書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



最新の血圧コントロール

明日は・・・

“仮面高血圧”は
家庭で測定!

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの

健康

最新の
血圧コントロール



最新の
血圧コントロール

松岡正美

福家 睦

一日の血圧変動パターン



一日の血圧変動パターン









最新の血圧コントロール

“仮面高血圧”は
家庭で測定!





高血圧の基準

収縮期

拡張期

(血圧値:mmHg)

診療室
血圧

140~ または 90~

家庭
血圧

135~ または 85~

血圧のタイプ

診察室
血圧

家庭
血圧

高血圧

高血圧

高血圧

高血圧

正常

白衣高血圧

正常

高血圧

仮面高血圧

正常

正常

正常

仮面高血圧の例

早朝高血圧

夜間型

モーニングサージ

135/85
(mmHg)

就寝

起床

就寝



仮面高血圧の例

早朝高血圧

職場高血圧

夜間型

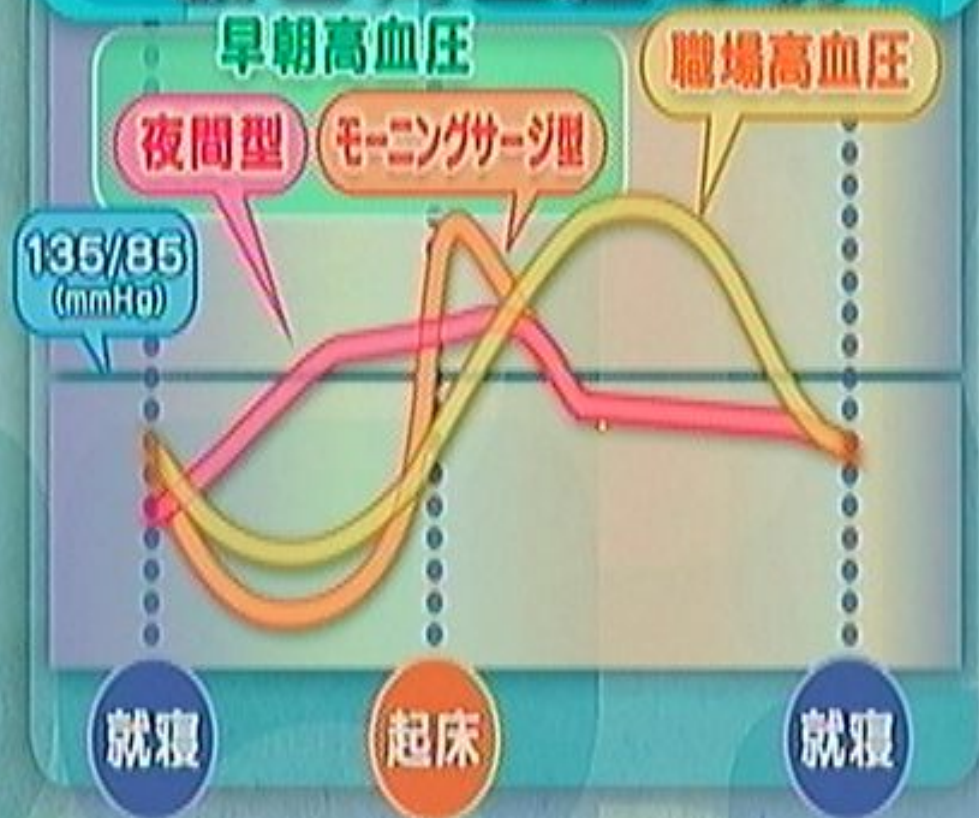
モーニングサージ

135/85
(mmHg)

就寝

起床

就寝



家庭血圧を測定する目的

- 血圧タイプの診断
- 血圧コントロールの
効果を確認
- 高血圧予備群の経過観察

家庭血圧測定の基本

毎日、朝と夜の二度測定

一度に2～3回測定し、
平均値を記録

時間帯や場所など
同じ方法で続ける

家庭血圧 測定のタイミング



朝

起床後1時間以内

排尿後

薬をのむ前

朝食前



夜

寝る直前

入浴・飲酒の直後はさける



家庭用血圧計







イスに座って1~2分
安静にする





カフは素肌に直接か
薄手のシャツ1枚の上から



カフはきつく巻きすぎず
指1本入る余裕を持たせる





腕は机などに置き
手のひらを上にし力を抜いて



家庭血圧の測定がすすめられる人

高血圧

その他降圧治療中

正常高値

白衣高血圧

心臓病

腎臓病

動脈硬化

睡眠時無呼吸症候群

65歳以上

ストレスが多い

喫煙



最新の血圧コントロール

明日は・・・

生活習慣を
見直そう!

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康

A group of people, possibly a tribe, are standing in a lush green forest. In the foreground, a large, thick tree trunk is visible, partially obscuring the view. The scene is brightly lit with sunlight filtering through the dense foliage.

最新の 血圧コントロール









最新の血圧コントロール

生活習慣を
見直そう!

健康

生活習慣

見直す項目

① 減塩を中心とした食事

② 肥満の改善

③ 日常的な運動

④ 節酒

⑤ 禁煙

⑥ 防寒

⑦ ストレス解消

血圧コントロール 食事の基本

● 食塩の摂取を制限 1日6g未満

● 野菜 果物 魚 を積極的に

● コレステロール・
飽和脂肪酸を控えめに

肥満改善のために

BMI

体重(kg)÷身長(m)²

→ **25未満** を目指す!

腹囲

を **男性** → **85cm未満**

女性 → **90cm未満** に!

体重

は無理なく徐々に

→ **4~5kg** へらす!

血圧コントロール 食事の基本

● 食塩の摂取を制限 1日6g未満

● 野菜 果物 魚 を積極的に

● コレステロール・
飽和脂肪酸を控えめに

● 適正カロリーを守る

1日30kcal/標準体重kgあたり





減塩 料理のコツ

● 酸味 香り うま味 を活用

● 減塩調味料を使う

● 濃いめの味は一品に集中

● 料理の表面のみに味付け









香りづけ ゴマ、ニンニク
ショウガ、ネギ など



酸味 酢、レモン、トマト など













低カロリー

乳製品は低脂肪や
無脂肪のもの









減塩

タレはかけずに
つけながら食べる





低カロリー 砂糖の代わりに
低カロリー甘味料





香りづけ 焼くことにより
香ばしさを





カロリー

1637kcal

食塩

4.8g

気をつけたい食品

塩辛くなくても



ねり製品



肉加工品



チーズ



食パン



キューブ
香辛料



貝類

気をつけたい食品

塩辛くなくても



ねり製品



肉加工品



チーズ



食パン



チューブ
香辛料



貝類

望ましい運動

- 激しくない有酸素運動

- 1日合計で30分間

(10分間×3回でもよい)

- できれば毎日

(週に少なくとも3日以上)



最新の血圧コントロール

明日は・・・

降圧薬治療の
進め方



A group of people, including children and adults, are standing in a lush green forest. They appear to be looking at a large board or map. The scene is bright and sunny, with sunlight filtering through the trees. Overlaid on the center of the image is large, stylized Japanese text in orange with a black outline.

最新の 血圧コントロール



血圧コントロールが必要な場合

NHK E

高血圧

正常高値

脳卒中

心筋こうそく

慢性腎臓病

糖尿病

メタボ

高齢

喫煙

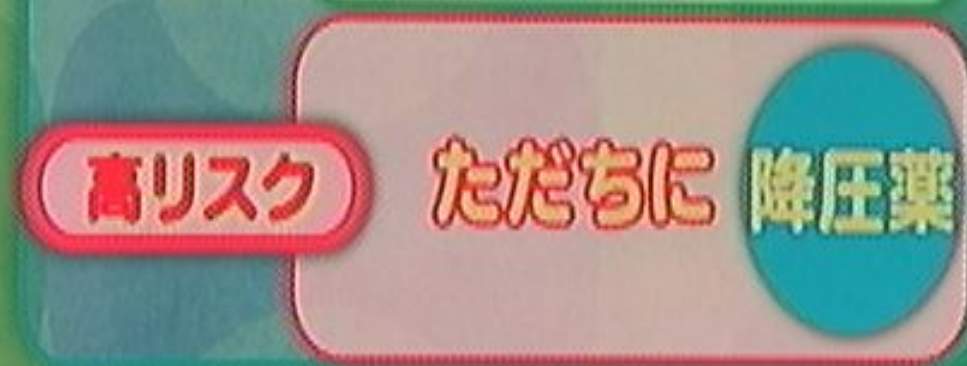
など

心血管病
リスク による血圧コントロール

PHRE



心血管病 リスク による血圧コントロール







最新の血圧コ

降圧

札幌医科大学 教授

島本和明

収縮期血圧が **2** mmHg 下がると...

死亡リスク

脳卒中

10%

心筋こうそく

7%

下がる!

nhkE

最新の血圧コントロール

降圧薬治療の
進め方



降圧薬治療の基本

- 生活習慣の見直しと並行して
- 家庭血圧で効果を確認しながら
- 自己判断で服薬をやめることは絶対にしない

おもな降圧薬

血管を広げる

カルシウム拮抗薬^{きっごう}

幅広い

ARB
ACE阻害薬

糖尿病・心臓病
腎臓病

血流をへらす

利尿薬

塩分とりすぎ・腎臓病
その他の薬で効果不十分

β 遮断薬

若い人・ストレスが多い
心臓病

降圧薬の副作用

きっごう
カルシウム拮抗薬 き 動悸・頭痛・赤面・むくみ

ARB ほとんどない

ACE阻害薬 せき・まれに呼吸困難

利尿薬 痛風・糖尿病・光線過敏症

β 遮断薬 不整脈(徐脈)・ぜんそく

降圧薬服用の注意点

のみ忘れてしまったら
気づいたときにのむ

一度に2回分のまない

1回分は携帯しておく！

のみ合わせに注意

一部の^{きっこう}カルシウム拮抗薬 + グレープフルーツ
(ジュースも)

ACE阻害薬
利尿薬 + 非ステロイド
抗炎症薬

その他 (甘草(漢方薬)) は
血圧を上げることがあるので注意!

降圧薬治療の基本

- 生活習慣の見直しと並行して
- 家庭血圧で効果を確認しながら
- 自己判断で服薬をやめることは絶対にしない

家庭血圧 測定の基本

毎日、朝と夜の二度測定

一度に2~3回測定し、
平均値を記録

時間帯や場所など
同じ方法で続ける

目標とする家庭血圧の値

65歳未満

高齢者

糖尿病

慢性腎臓病

心臓病

125/75mmHg
未満

脳卒中

135/85mmHg 未満

その他

125/80mmHg
未満

135/85mmHg
未満

血圧がなかなか下がらないときは

- 他の病気の薬とのみ合わせは？
- 利尿薬を使ってないのでは？
- 生活習慣の改善は十分？
- 二次性高血圧の疑いは？
- 白衣高血圧の疑いは？



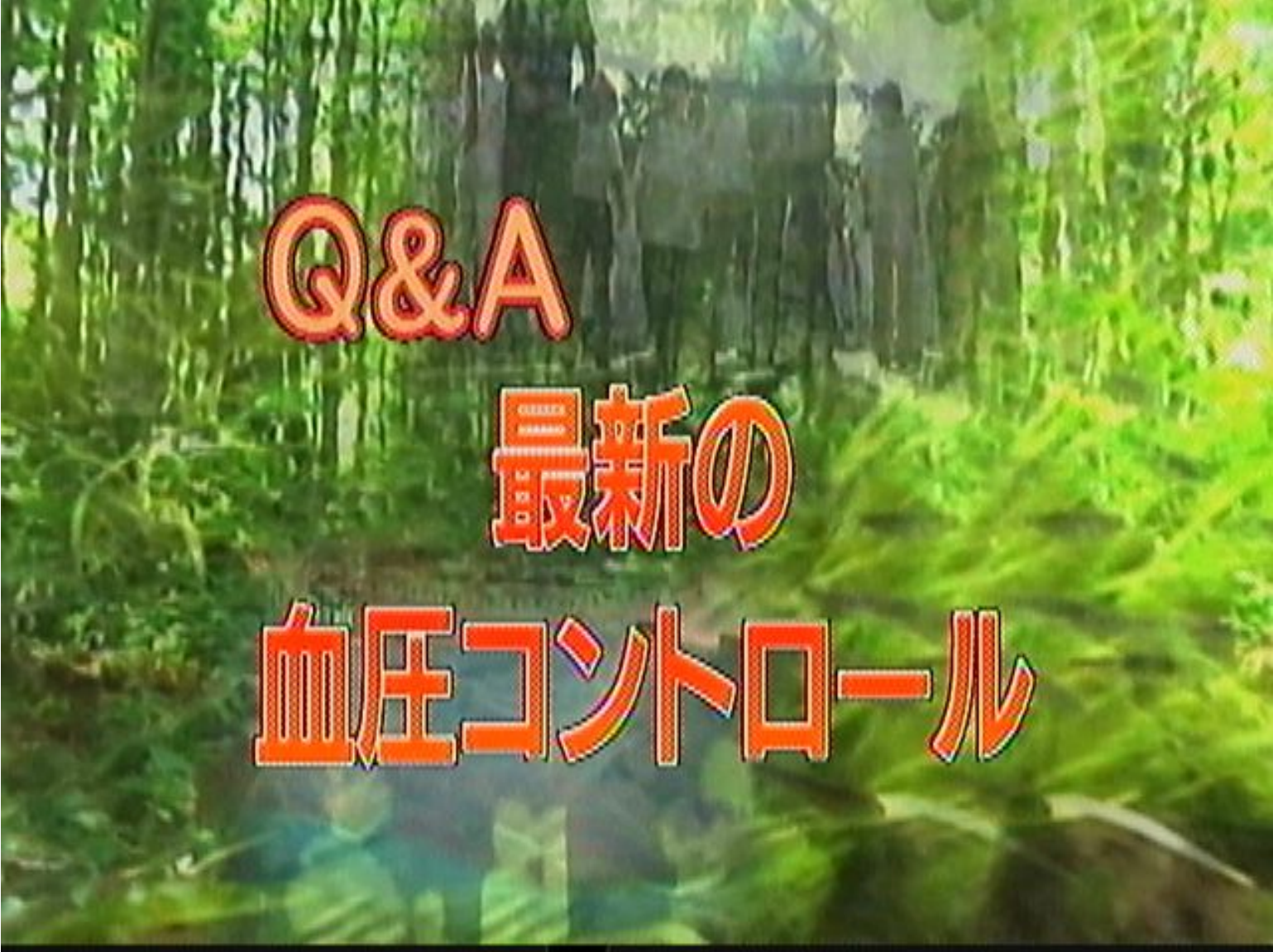
明日は...

Q&A

最新の
血圧コントロール

まよの

健康

A group of people, including children and adults, are walking along a path through a dense, sun-dappled forest. The trees are tall and thin, with vibrant green foliage. The scene is bright and natural.

Q&A

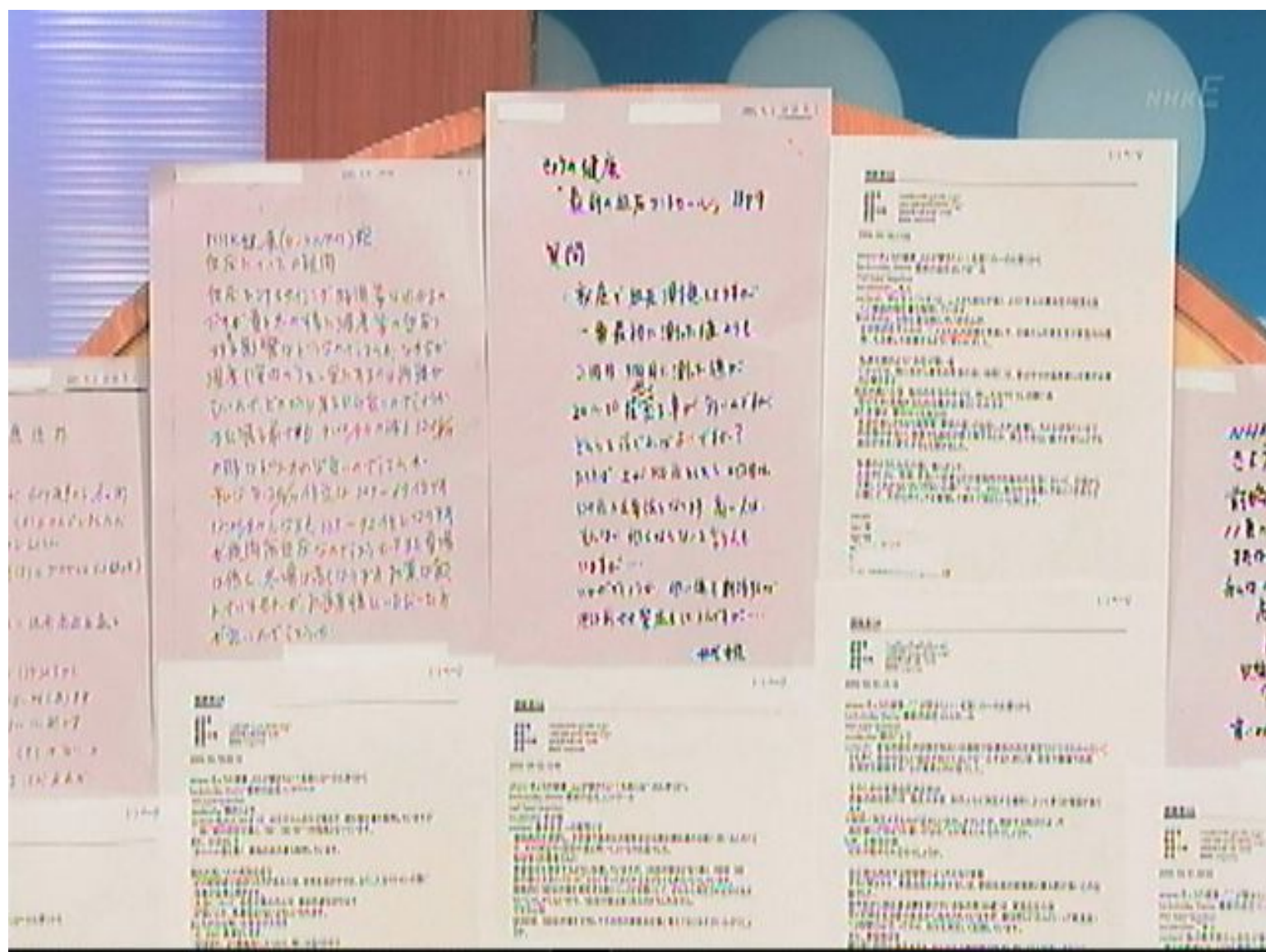
最新の

血圧コントロール



松岡正美

分類		収縮期 拡張期 (血圧値:mmHg)	
至適血圧		120未満+80未満	
正常血圧		130未満+85未満	
正常高値血圧		130~	85~
高血圧	I 度	140~	90~
	II 度	160~	100~
	III 度	180~	110~

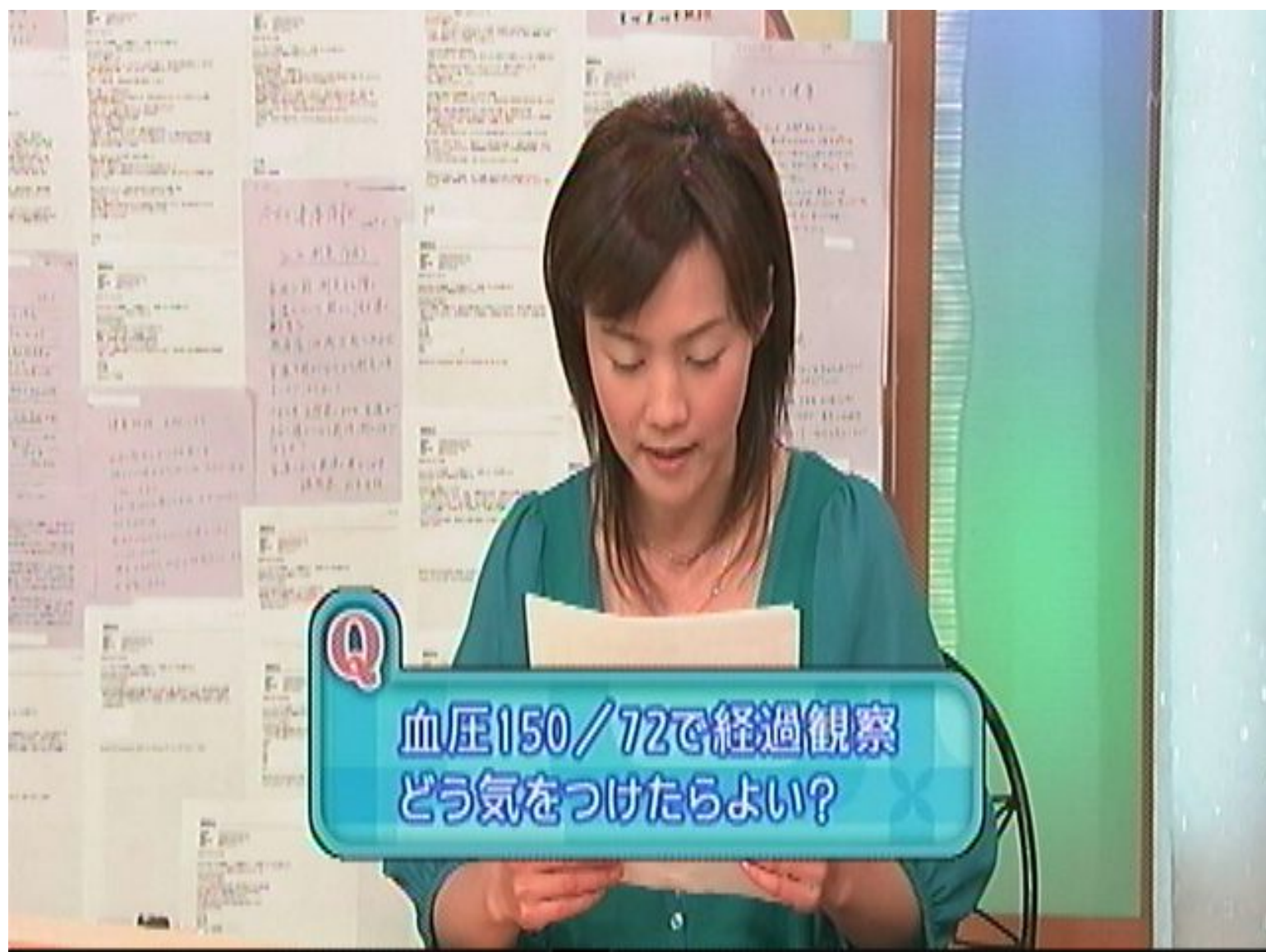






札幌医科大学 教授

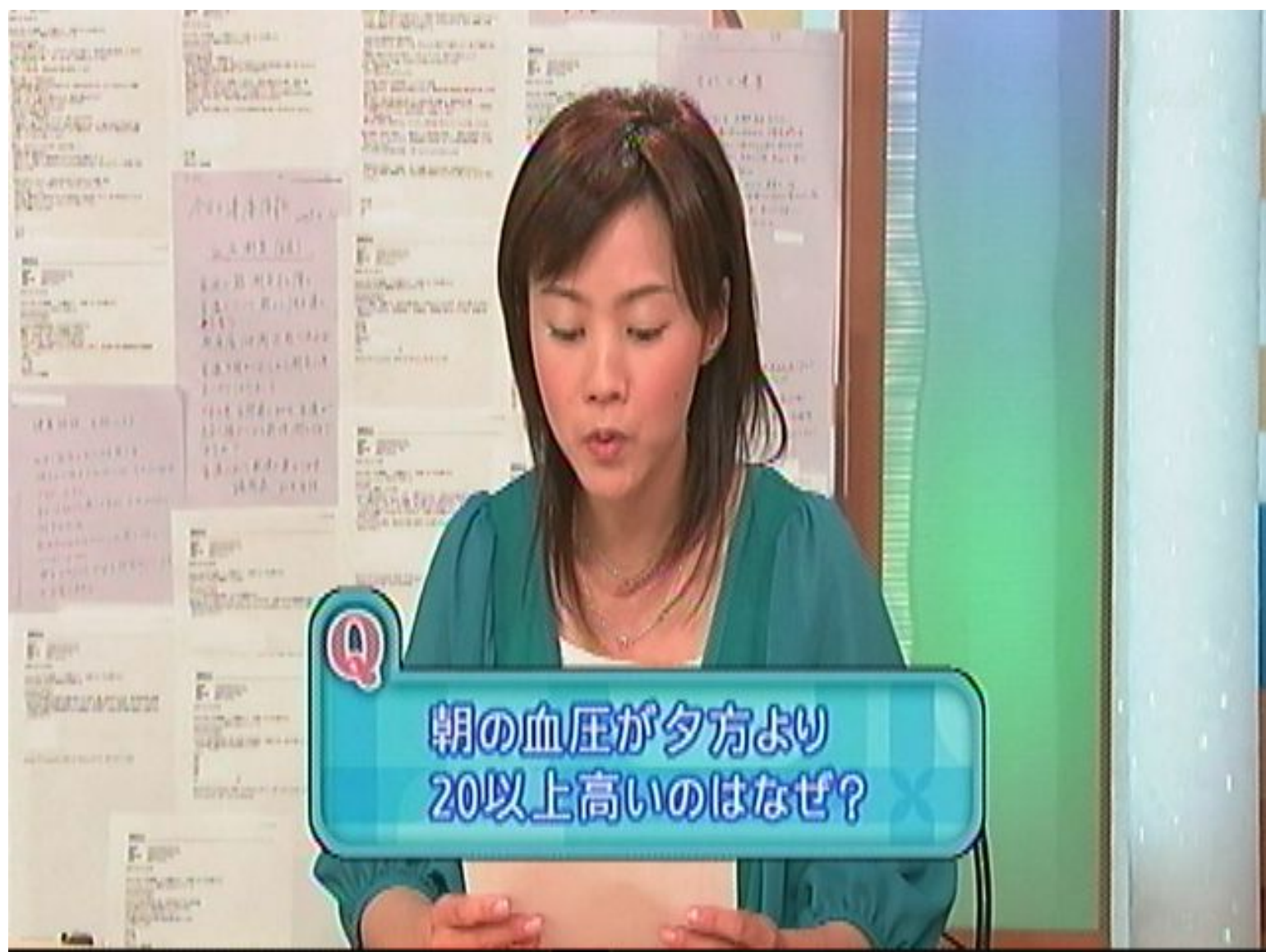
島本和明



Q

血圧150/72で経過観察
どう気をつけたらよい？

分類		收縮期 拡張期 (血圧値:mmHg)		危険 因子 次第
至適血圧		120未満+80未満		
正常血圧		130未満+85未満		
正常高値血圧		130~	85~	
高血圧	I 度	140~	90~	
	II 度	160~	100~	
	III 度	180~	110~	
				治療



朝の血圧が夕方より
20以上高いのはなぜ？

一日の血圧変動パターン

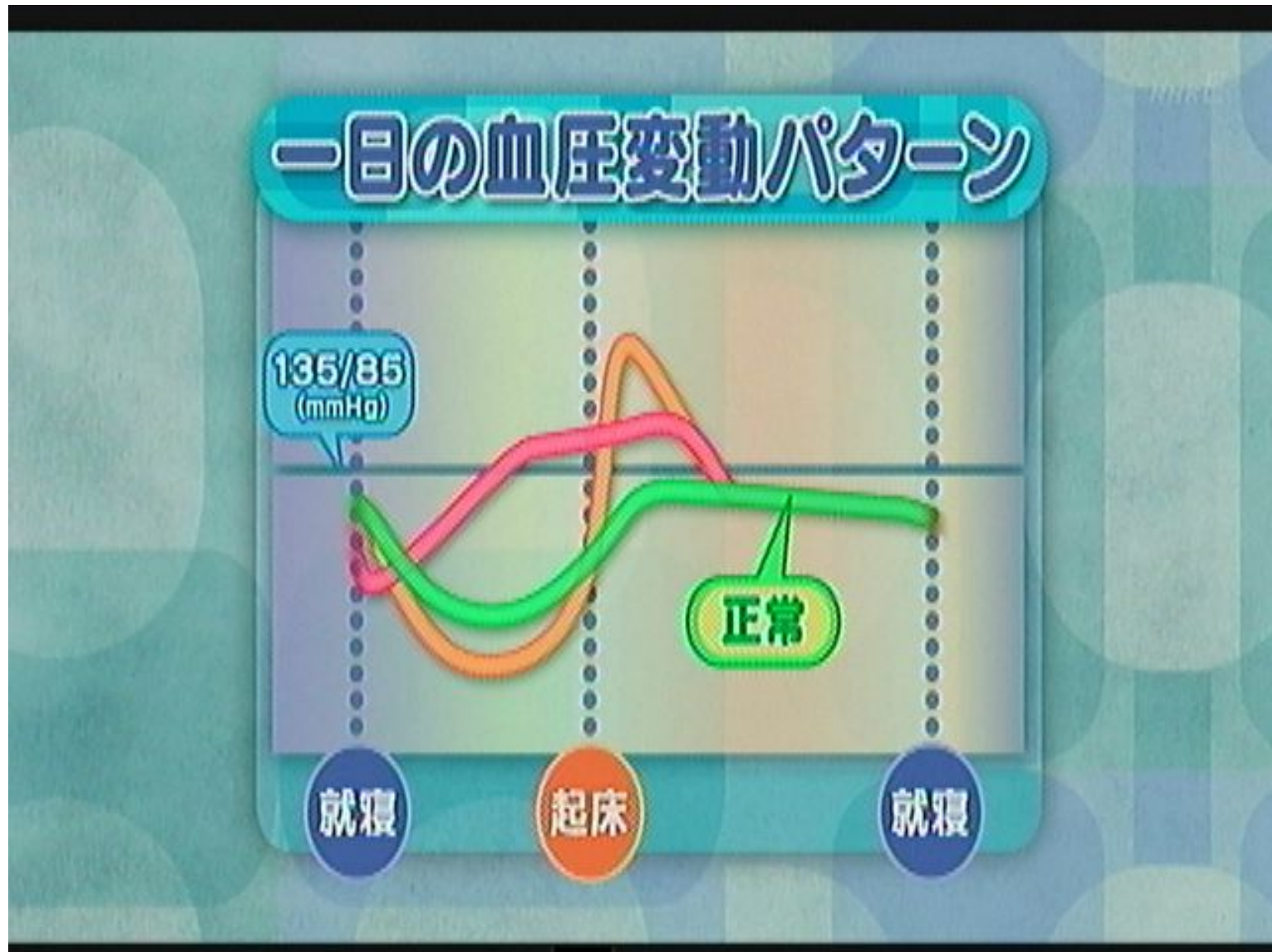
135/85
(mmHg)

正常

就寝

起床

就寝



一日の血圧変動パターン



一日の血圧変動パターン



一日の血圧変動パターン

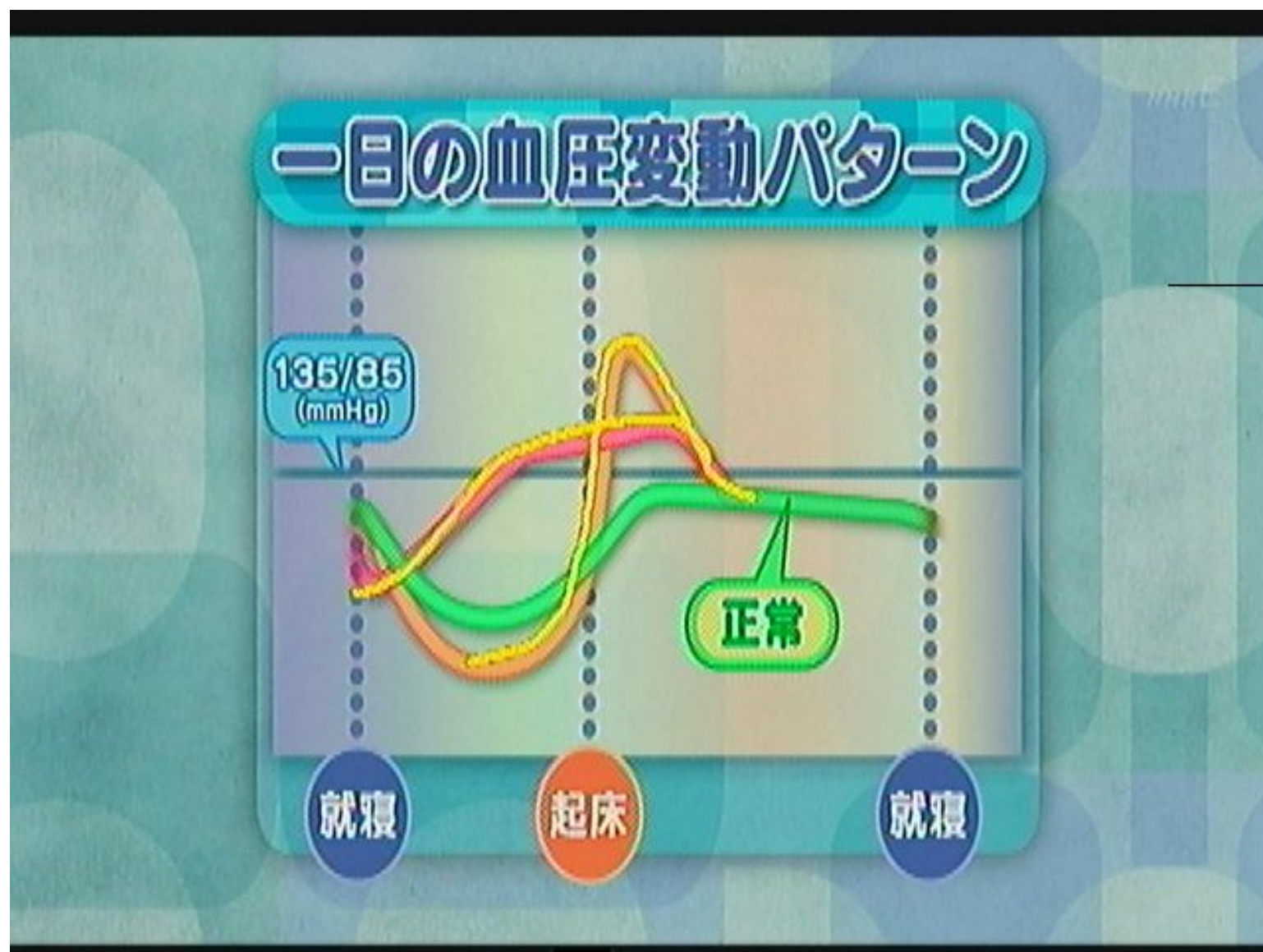
135/85
(mmHg)

正常

就寝

起床

就寝





Q
仕事場で血圧170/90
健康飲料だけでよい？



家庭血圧 測定のタイミング



朝

起床後1時間以内

排尿後

薬をのむ前

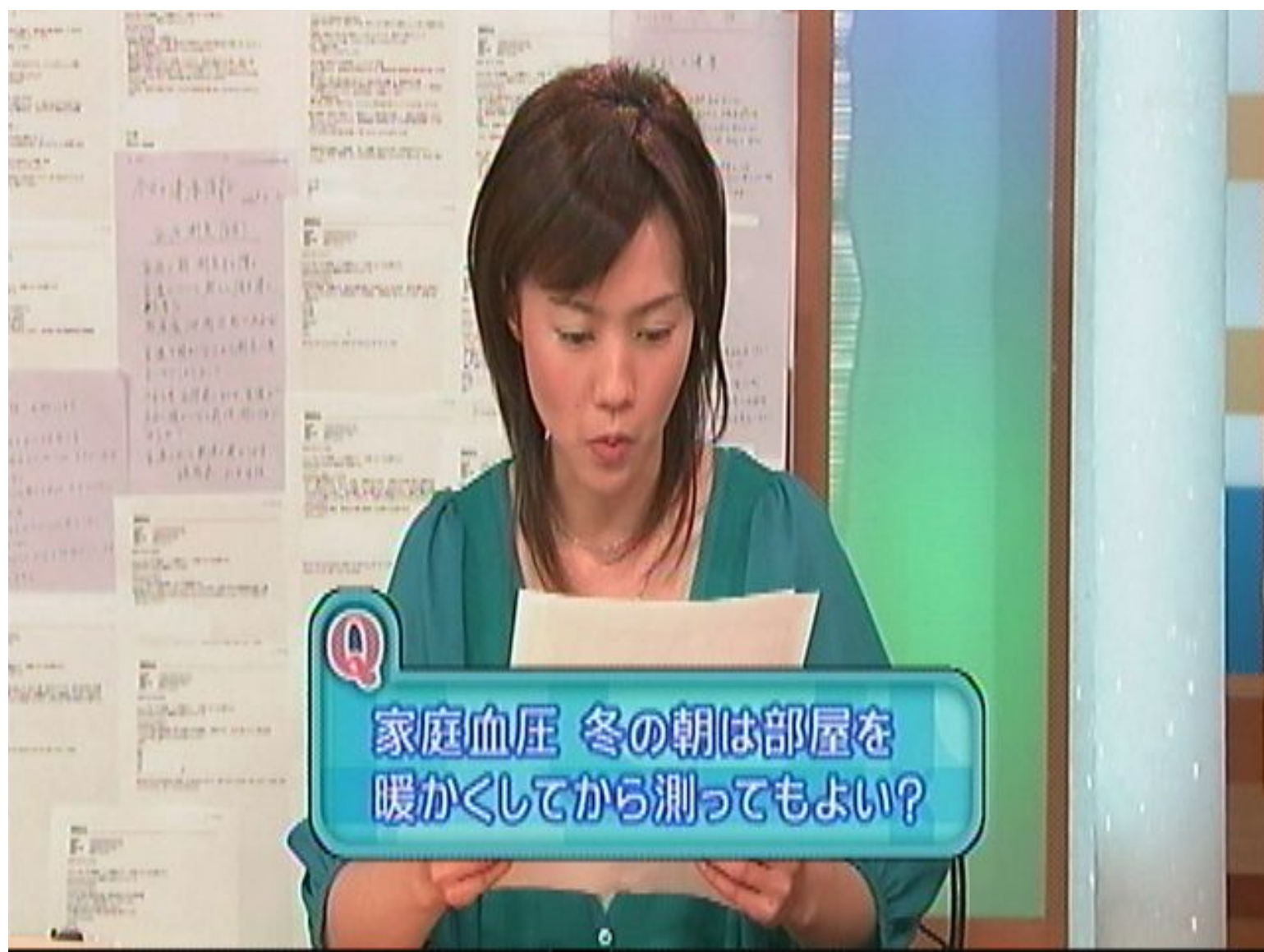
朝食前



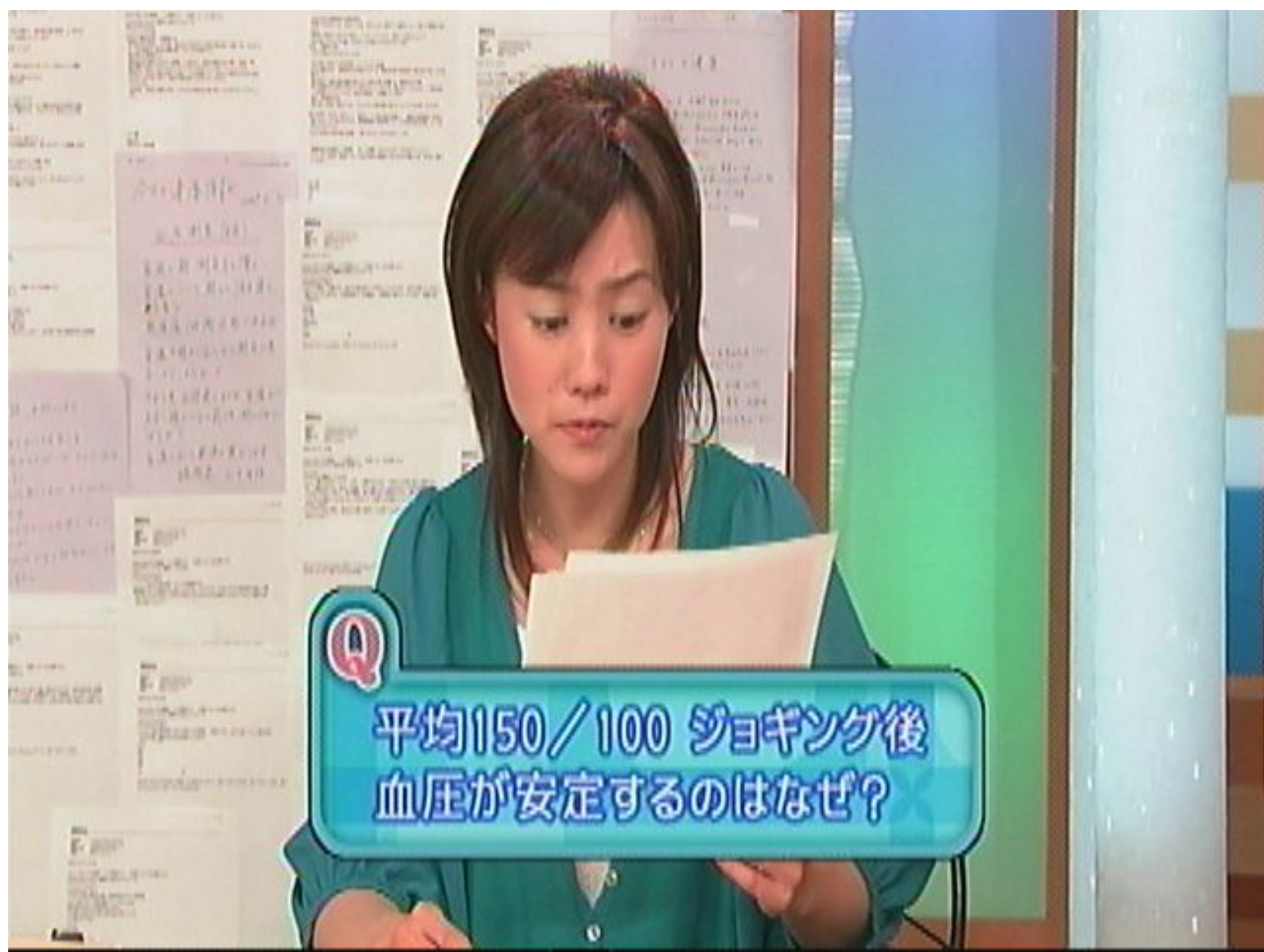
夜

寝る直前

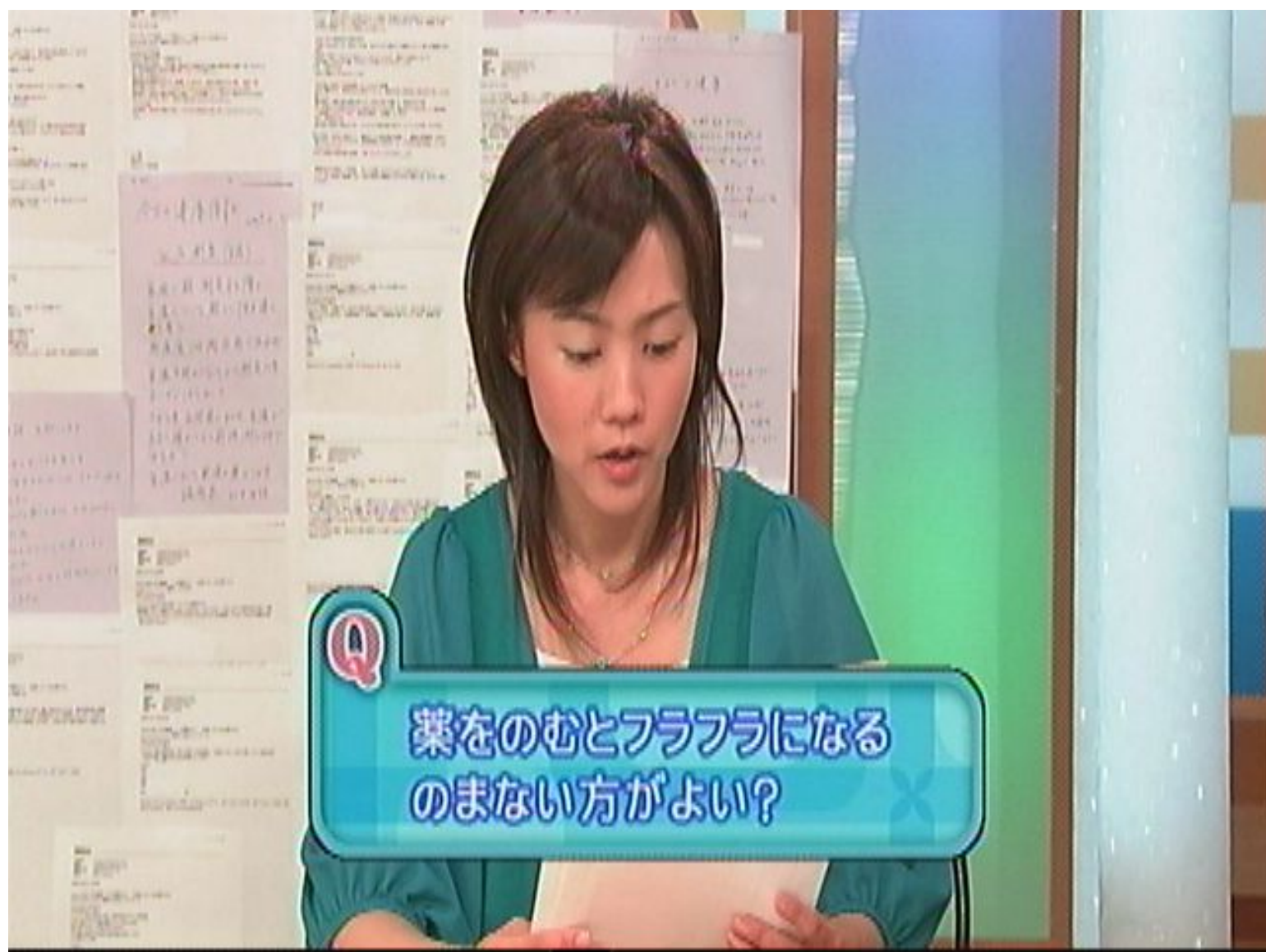
入浴・飲酒の直後はさける



Q
家庭血圧 冬の朝は部屋を
暖かくしてから測ってもよい？







薬をのむとフラフラになる
のまない方がよい？

