

## ②生活習慣について

出典 高血圧治療ガイドライン2019



食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待でき、具体的には減塩、肥満の予防や改善、節酒などが有効です。禁煙も推奨されます。薬を始めた後でも、これらの生活習慣の修正は有効で、薬の減量に役立ちます。

### 1食塩制限（減塩）について

減塩は血圧を下げるだけでなく、脳卒中や心疾患、腎臓病と直接関係があります。とくに食塩摂取量の多い日本人では減塩による降圧効果が大きい場合が多いです。

**高血圧の人は1日6g未満が目標**です。いきなり厳しい減塩にすると体調を崩すこともあるので、少しずつ摂取量を落としましょう。

日本高血圧学会減塩委員会のウェブサイトでは多数の優良で美味しい減塩食品を紹介しています ([http://www.jpnsnsh.jp/general\\_salt.html](http://www.jpnsnsh.jp/general_salt.html))。



香辛料、香味野菜や  
果物の酸味を利用する  
コショウ・七味・生姜・柑橘  
類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う  
酢・ケチャップ・マヨネーズ・  
ドレッシングを上手に使う



外食や加工品を控える  
目に見えない食塩が  
隠れている



むやみに調味料を  
使わない  
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す  
全部残せば2~3g  
減塩できる



過食を避ける  
同じ味付けのものを  
たくさん食べると  
食塩摂取量も多くなります

### 2適正な体重、生活習慣について

肥満の有無は、体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割って算出する「体格指数 (BMI)」で判断します。BMIの正常範囲は18.5~25.0 (kg/m<sup>2</sup>) で、**肥満者はBMI 25.0未満を目指して減量**をします。

アルコールを飲んだすぐ後は血圧が下がりますが、継続して一定量以上を飲むと高血圧の原因になります。多量飲酒は高血圧以外にも脳卒中や心筋症、心房細動、夜間睡眠時無呼吸などを引き起こします。**アルコール自体の量で男性20~30mL/日以下、女性10~20mL/日以下に控えてください。**

### 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) <sup>*1</sup> 25.0kg/m <sup>2</sup> 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下 <sup>*2</sup> 、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 <sup>*3</sup> 、多価不飽和脂肪酸 <sup>*4</sup> 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

<sup>\*1</sup> 体格指数：「体重 (kg) ÷ (身長 (m))<sup>2</sup>」で算出

<sup>\*2</sup> 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

<sup>\*3</sup> 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

<sup>\*4</sup> 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

## 4運動はどのようにすすめればいい？

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防や治療には、スロージョギングのような有酸素・持久性・動的運動が推奨されています。運動の強さも、**ややきつい程度にとどめます。あまりきつい運動にすると血圧が運動中に上がる可能性があり、高血圧のある人にはすすめられません。**時間は毎日30分以上、または週180分以上が目安です。

まとまった運動の時間が取れないときには、階段を使う、遠くなければ歩く、掃除・片付けなど日常生活活動を増やすなどによって、常日頃から体を動かすようにしましょう。

