

高血圧症 ・ 心臓病の食事

岩手県立病院指導資料

● 高血圧症とは

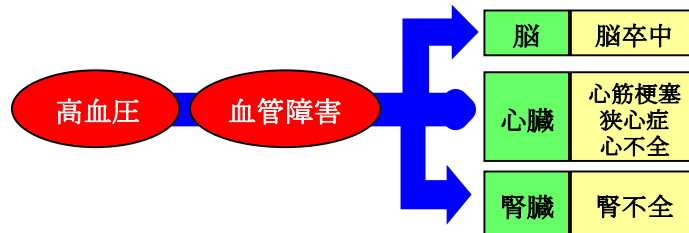
血圧が標準より高い状態を高血圧と呼びます。一般には、最大血圧140ミリ以上、最小血圧90ミリ以上のいずれかであれば高血圧としています。高血圧症は心臓などの血管に悪い影響を与え脳卒中・狭心症・心筋梗塞・腎不全などの疾患の原因となります。

● 高血圧症の診断基準

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89	125-134	かつ／または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ／または	90-99	135-144	かつ／または	85-89
II 度高血圧	160-179	かつ／または	100-109	145-159	かつ／または	90-99
III 度高血圧	≥180	かつ／または	≥110	≥160	かつ／または	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

高血圧治療ガイドライン2019, 日本高血圧学会

● 高血圧は他の生活習慣病への注意信号



● 心臓病とは

心臓病には種類がありますが、生活習慣の乱れが発症に大きく関係しているのは、狭心症・心筋梗塞などです。心臓を取り巻く冠状動脈が硬化することにより、心臓に十分な血圧を送れなくなる病気です。特に高血圧症・脂質異常症・肥満・喫煙は動脈硬化が進行する危険因子です。

あなたの 1日の 指示量	エネルギー	kcal
	たんぱく質	g
	塩分	g

● 食生活のポイント

- ① バランスのよい食事をしましょう。
- ② ゆっくりよくかんで食べましょう。
- ③ 食塩を1日6g未満にしましょう。
- ④ 脂肪は摂りすぎないようにしましょう。
- ⑤ 便通をよくする工夫をしましょう。
- ⑥ 禁煙・節酒に努めましょう。たばこは肺ガン・高血圧・心臓病などの万病のもと。アルコールは控えめに！！

● 調理の工夫で無理なく減塩

- ① 新鮮で質のよい食品を使いましょう。
- ② 酸味、香味を利用しましょう。
- ③ だしを活用しましょう。
- ④ 油を適度に利用しましょう。

● 1日の献立例

1日の塩分合計
5.9g

おひたし しょう油 小さじ 1(0.5g)	焼のり	オムレツ トマトケチャップ 小さじ1(0.5g)	あさ
			塩分 1.5g
ごはん	牛乳	味噌汁(0.5g)	

サラダ 和風ドレッシング 小さじ2(0.8g)	高野豆腐の煮物 しょう油 小さじ1.5(1.5g)	ひる
		塩分 2.3g
ごはん	りんご	

野菜いため 塩分(0.8g)	焼き魚 しょう油小さじ1(1g)	よる
		塩分 2.1g
ごはん	酢の物 塩分 (0.3g)	

イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや