

＼ 誰でもなる可能性がある!?! /

高血圧

- 原因、リスクと予防 -

高血圧とは？

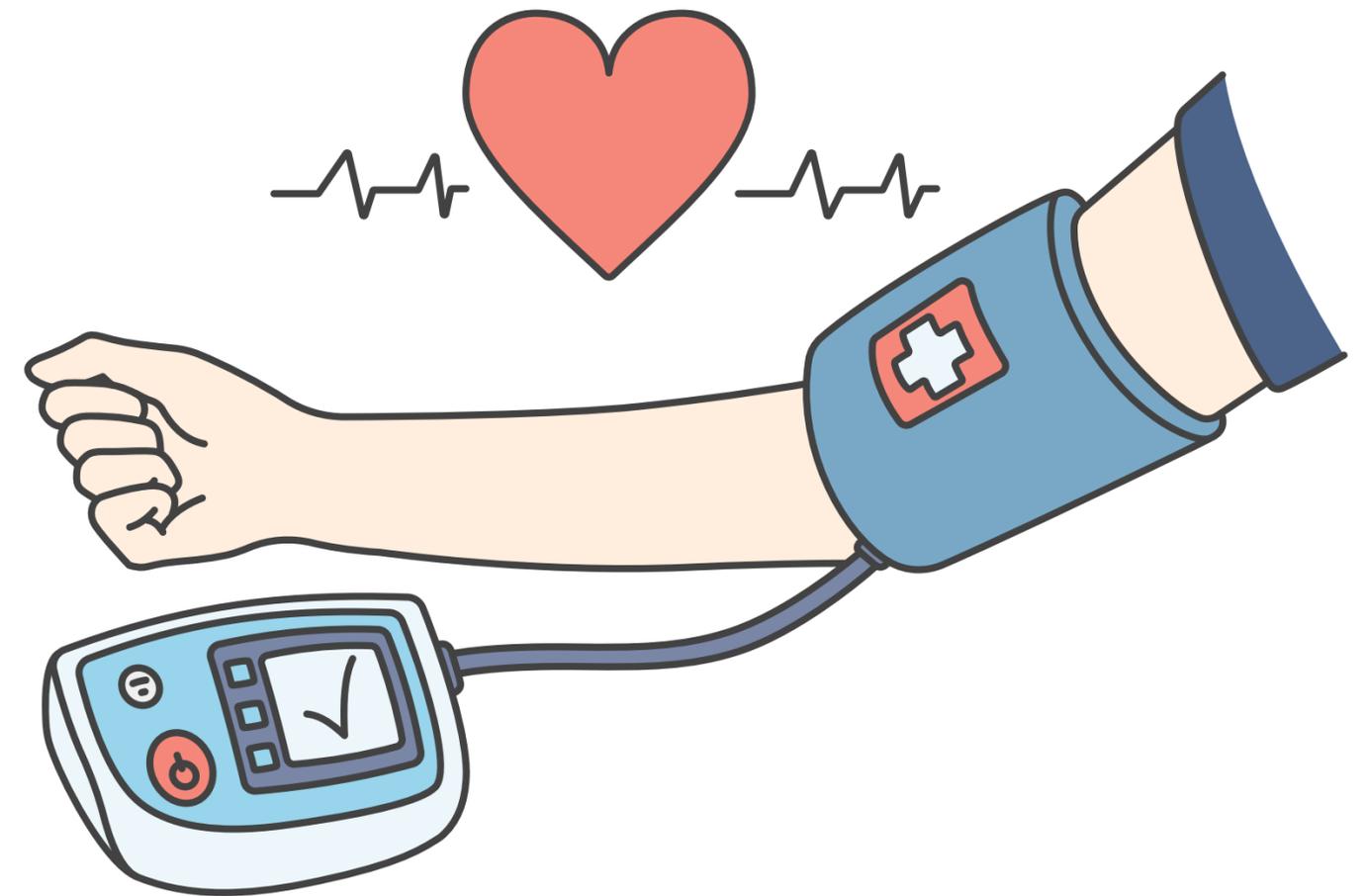
定義：

収縮期血圧**140mmHg**以上、または拡張期血圧**90mmHg**以上

※診察室血圧と家庭血圧に差がある場合には、家庭血圧を重視すべきであると考えられている

種類：

- **本態性高血圧（約90%）**
→原因不明だが生活習慣の影響大
- **二次性高血圧（約10%）**
→腎疾患・ホルモン異常などが原因



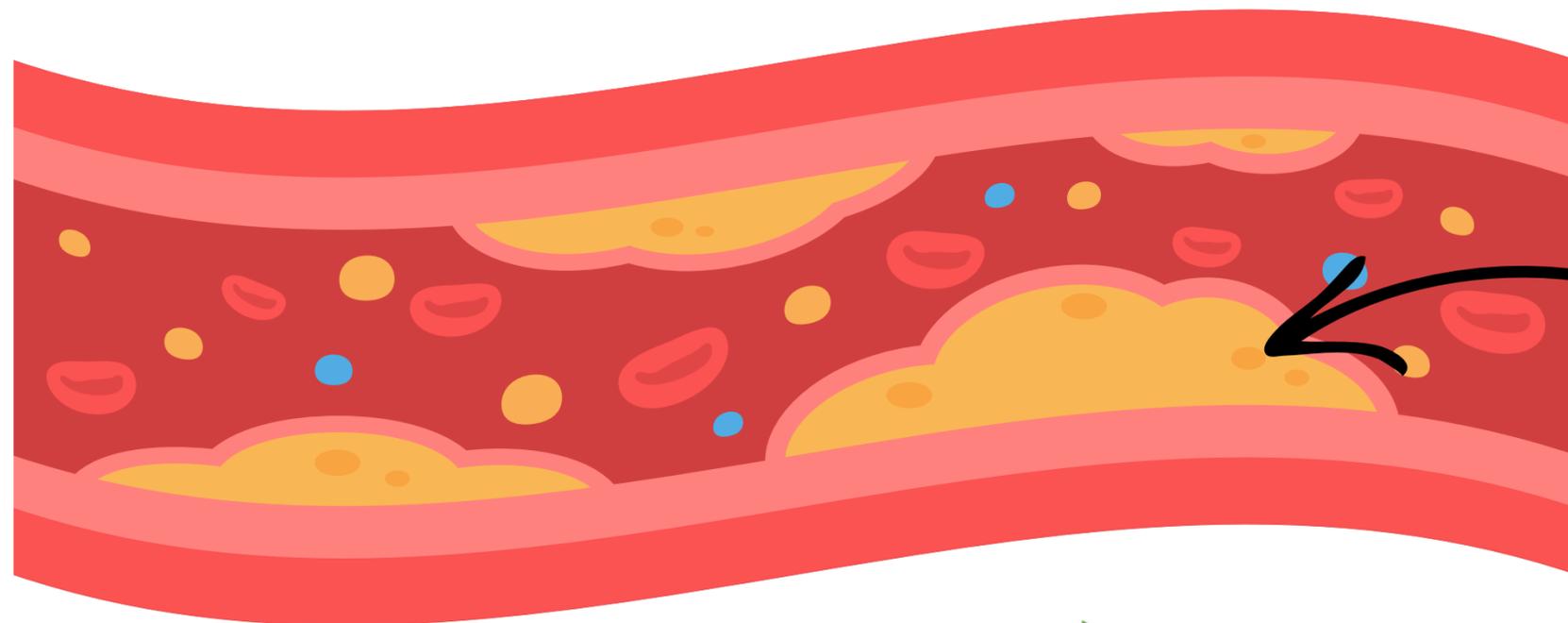
高血圧は、なぜ怖い？

高血圧は、自覚症状のないまま動脈硬化を進行させる

高血圧は常に血管に負担がかかった状態！それにより血管は傷つき悪玉コレステロールが血管の壁に入りやすい状態を作る…

その結果、動脈硬化を引き起こしていく

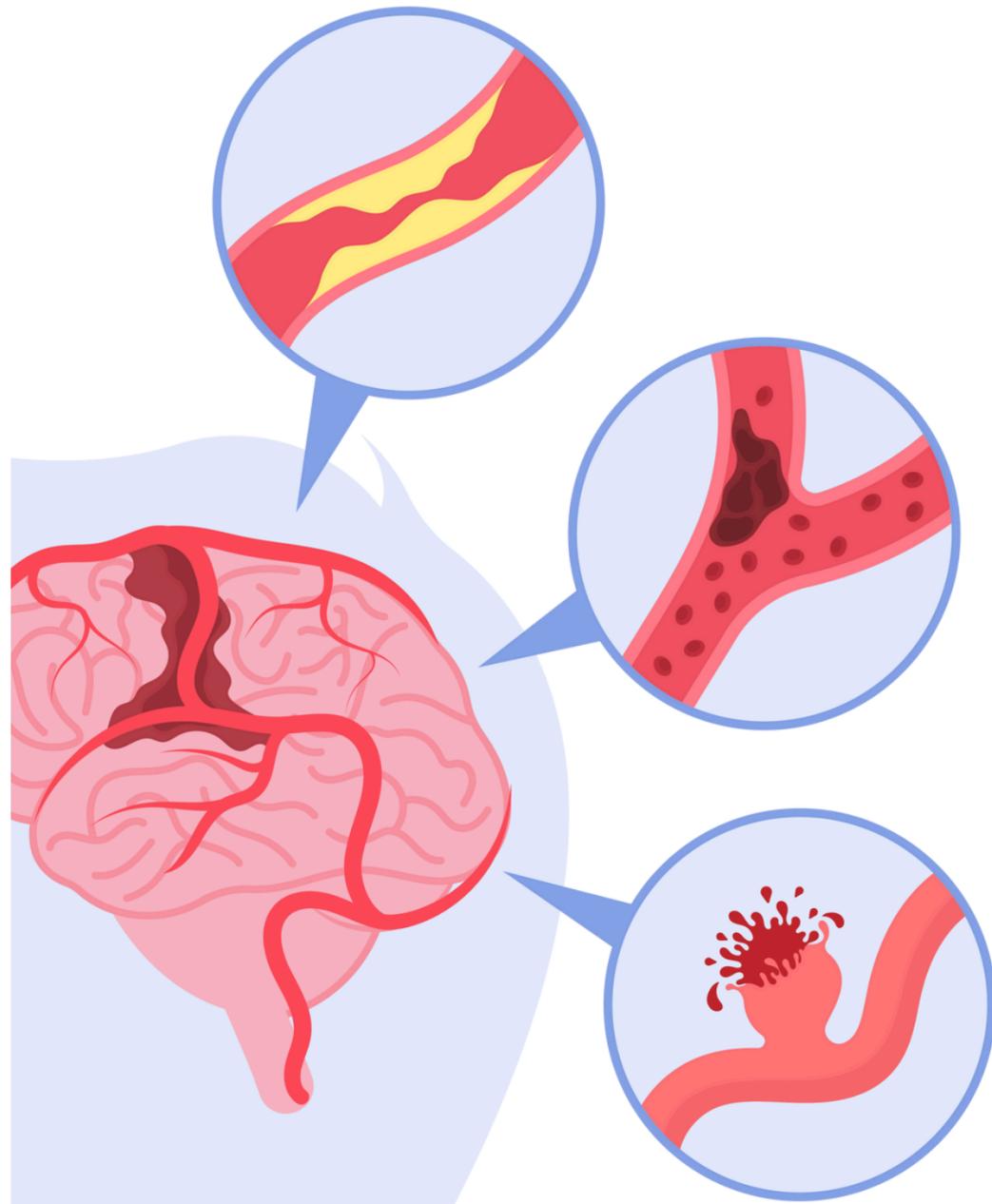
動脈硬化とは、動脈が硬くなって弾力性が失われた状態



動脈の内膜に血液中の悪玉コレステロール（LDLコレステロール）などが入り込んでドロドロの粥状物質（プラーク）となり蓄積すると、血管が狭くなってしまふ

動脈硬化が進行すると…？

発生した箇所によって、動脈硬化はさまざまな病気を引き起こす！



例えば、脳で動脈硬化が進行すると…

①血管が細くなった結果、血液が正常に流れず詰まり脳の細胞が死んでしまう

→**脳梗塞**

②小さなこぶができて、これが破裂して出血が起こる

→**脳出血**



他にもこんなリスクが…

高血圧、負のループ

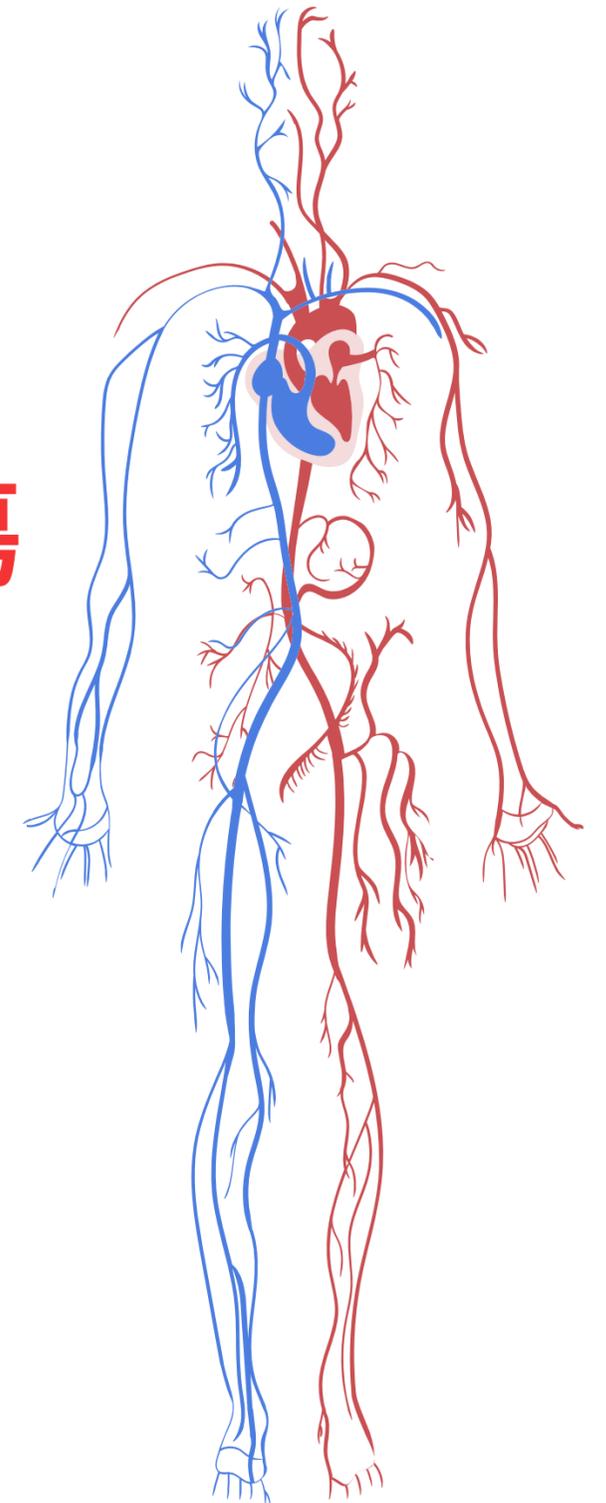


**脳血管障害
腎機能低下**

高血圧



血管の損傷



高血圧で全身血管が損傷

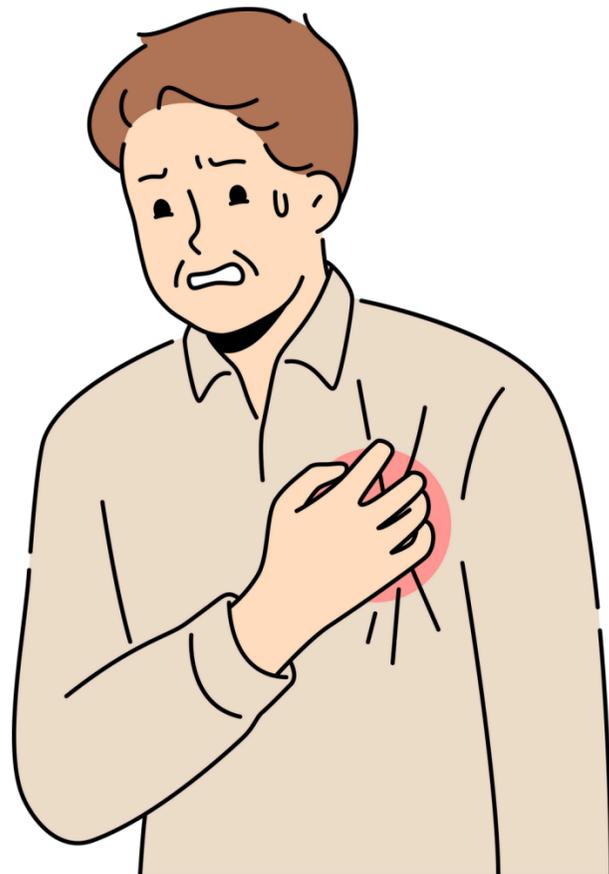
→ **血流豊富な臓器が徐々に破壊**（脳、心臓、腎臓）

→ **慢性炎症が悪化、さらに高血圧に**

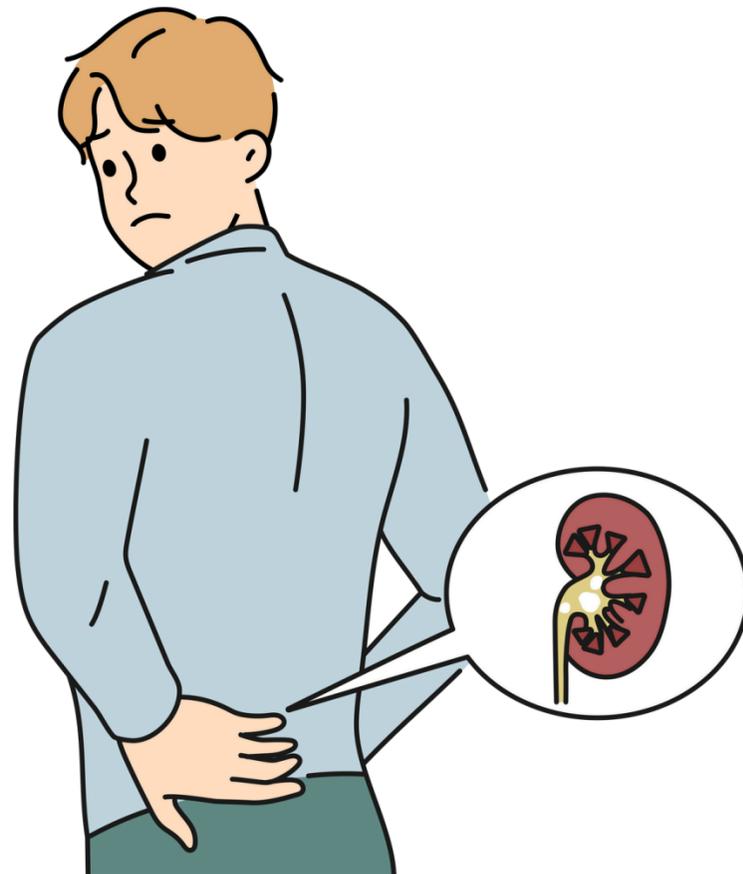
高血圧は負のループで全身を破壊し続ける！

その他のリスク

心筋梗塞のリスク増大



腎機能障害
(慢性腎臓病)



認知症のリスク上昇



高血圧の主な原因

①生活習慣の影響

- 食塩の過剰摂取（ナトリウムによる血管収縮）
- 運動不足（血流悪化・肥満のリスク）
- ストレス（自律神経の乱れ）
- 過度の飲酒・喫煙（血管収縮作用）

②加齢・遺伝

- 加齢により血管が硬くなり血圧上昇
- 家族歴があると発症リスクが高い



個人でできる高血圧の予防と対策

- **塩分を控える**
- 喫煙者は今すぐ禁煙を実行する
- 動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる
- コレステロールを多く含む食品を控える
- 野菜・果物を積極的にとる
- 適度な運動を習慣にする
- 飲酒は適量を守る
- ストレスを上手に解消する
- 定期的な血圧測定（家庭血圧を記録する）
- 適切な**睡眠時間**を確保する



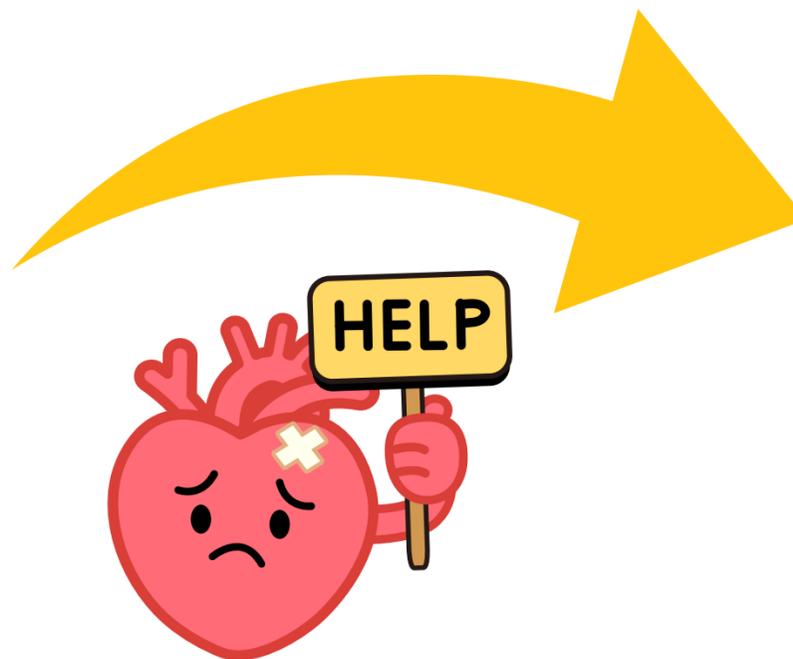
現代人の食事は塩分過剰

日本の塩分摂取量の平均は10.1g

(令和元年国民健康・栄養調査)

塩分が増えると、体は塩分濃度を一定に保つために
水分をため込もうとする

その結果、血液の全体量が増え、心臓から送り出された血液は血管に
強い圧力をかけながら全身をめぐるため、**血圧が上昇する**



血圧が高めの人には1日6g未満を目標に

日本人の食事摂取基準2020年版では
塩分摂取目標量を「**1日男性7.5g未満、女性6.5g未満**」としている

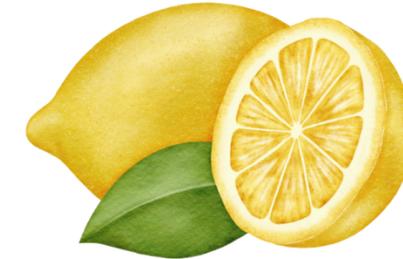
ただし・・・
血圧の検査で基準値を上回っている場合は
「**1日6g未満**」を目標に！

ちなみに、味噌汁1杯でも塩分量は
約1.1g～1.7g程度
1日1～2杯にしておくのがオススメ★



「おいしく楽しく始める減塩」

- わさびやシヨウガ、コシヨウや唐辛子、山椒、カレー粉などの**薬味や香辛料**を用いる
- レモンやゆず、酢などを利用して**酸味を効かせる**
- **旬の食材や新鮮な食材**を選ぶことで、うす味でも素材本来の味を楽しめる
- しっかり味付けしたものは1品にして、そのほかの料理には**できるだけ塩分を使わない**ようにする
- みそ汁やスープは野菜や海藻などを入れて**具沢山にする**
- **減塩しょうゆ・減塩みそ**を使う

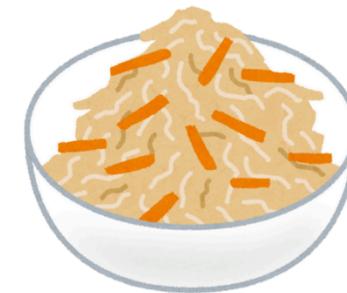
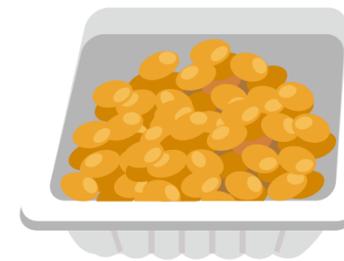
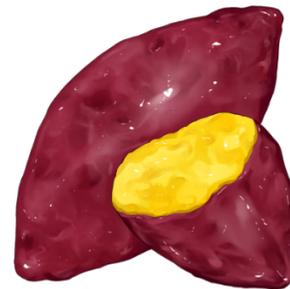
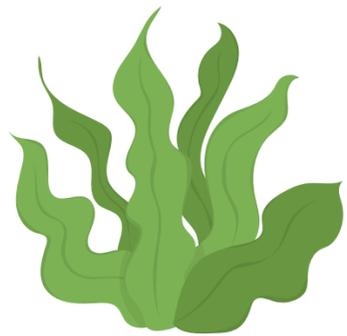


カリウムをとり、塩分を排出する

カリウムには、体内の余分な塩分（ナトリウム）を汗や尿として排出する働きがあるため、高血圧予防・改善に期待できる！

カリウムを多く含む食材

海藻類、果実類、いも及びでん粉類、豆類、野菜類 など



※特に、生鮮食品に多く、加工や精製が進むと含量は減少してしまう

高血圧かも？という場合は

定期健康診断で高血圧の傾向がみられた場合は、すぐに病院へ受診
近くのかかりつけ医または高血圧専門の医療機関を受診しよう！

医療機関での対応

- 生活習慣改善指導
（食事・運動・禁煙指導）
- 降圧薬の使用
（医師の指示のもと適切に服用）
- 定期的な健康診断・医療チェック



企業としての対応

①健康診断後のフォローアップ（高血圧リスクのある社員への通知）

②職場での健康増進施策

- 減塩食の提供（社員食堂・自販機の工夫）
- ウォーキングイベントの実施
- ストレスマネジメント研修の導入

③労働環境の改善

- **長時間労働の抑制**（ストレス軽減・生活習慣の改善）
- 適切な休憩時間の確保（過労防止）



まとめ

- 日本人は塩分摂取量が多い！
- 高血圧の予防は生活習慣から！特に塩分に気をつけよう！
- 企業は、定期健診・フォローアップ・環境改善が重要！

**従業員の健康管理は企業の生産性向上にも直結
安全配慮義務の観点からもリスク管理が大切！**

