私の血圧が上がる原因は何だろう？

①
遺伝的要素 が
いろいろわかってきた
その一つとして

腎臓の仕事
体の中の水分一定
不用なものを排泄

⇩

腎臓
１gに１分間４ccの血液が流れる
（脳や肝臓は　１cc～１．５cc）
血管の壁も薄く、圧がかかりやすく
なっている

⇩

１日に約１５０㍑の血液が
２つで２５０gしかない腎臓で
フィルター（細動脈）にかけられて

糖尿病

１％にあたる
１．５㍑の尿がつくられる

尿中には

水・塩分　９gが限界
クレアチニン（血中0.8～1.3mg）
尿素チッ素　（血中20mg）
尿酸　（血中2.5～6.4mg）

遺伝（＋）
６ｇ

②
食べ方

塩分は水をよぶ。
体内０.9%保たれている
塩１ｇ―水１10cc

塩分の排泄を
おさえる

インスリンが
多くなると

食べ過ぎると
・タンパク質
（尿酸）
・糖質
・脂肪

沈着

★
血液の量

血管の太さ

内皮
血管の質
（流れ
硬さ）

刺激

LDLコレステロール
中性脂肪が増える

③
肥　満

④
運動不足

⑦
アルコール
脳の弱点
脱水
梗塞のきっかけ
（アルコールも水をよぶ）

⑤ **タバコ**

⑥ **交感神経** ←過労、緊張、睡眠不足♥

ホルモン

脂肪細胞（内臓脂肪）
からでる物質が
・血管内皮を傷める
・インスリンを効き
にくくする →

インスリンが
多くなる！

刺激

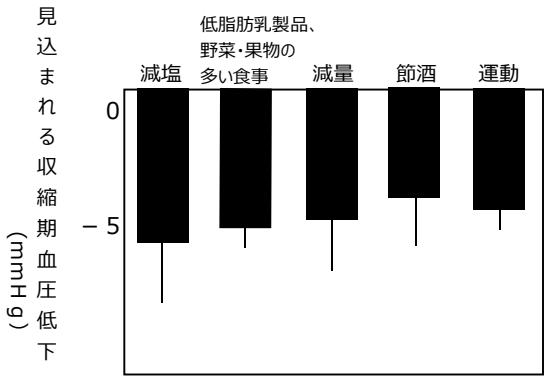
体脂肪増える

血管には神経が働いていて
細胞にいく圧が高くならないように調節

⇩

高血圧は脳の細動脈に
圧がかかりやすく動脈瘤ができやすい

生活習慣修正による血圧低下の程度



・減塩：食塩摂取量6ｇ/日で概算
・低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事：
飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、
カルシウム・カリウム・マグネシウム・食物繊維が多い食事
・減量：体重10kgの減少で概算
・節酒：男性30ml/日、女性15ml/日以下のアルコール制限
・運動：少なくとも30分の早歩きをほとんど毎日施行

（資料：高血圧治療ガイドライン2004　P22）

引用：保健指導における学習教材集（標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会　健診分科会及び保健指導分科会(一部改変)