



「ちょっと高めの高血圧を下げるには」

「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が鍵！

健康診断で高血圧と指摘されても、「少し高いだけだから」「自覚症状もないし」とそのままにいませんか？軽度の高血圧でも、将来的に心筋梗塞や脳卒中のリスクは上昇します。薬を飲むほどじゃない、と思っている今こそ生活習慣を見直すことで、薬に頼らず血圧を改善できるチャンスです！毎日の生活の中で少し意識すれば、数年後の病気リスクはぐっと減らせます。



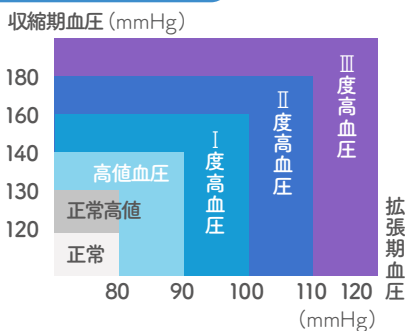
高血圧とは？



① 血圧とは、心臓から送り出される血液量（心拍出量）と、血管の収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）によって決まります。心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力が「血圧」です

② 高血圧は、原因を一つに特定できない本態性高血圧と、原因が明らかな二次性高血圧に分けられます。日本人の高血圧の8~9割は本態性高血圧で、加齢のほか、遺伝的要因や肥満・塩分過多・運動不足・ストレスなど、生活習慣が大きく関わっています

高血圧の診断と分類



※上記は診察室血圧を指し、家庭血圧135/85mmHgを超えたら高血圧と診断します

(日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019より)

高血圧はサイレントキラー

高血圧の怖さは、自覚症状がほとんどないまま進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中といった重大な発作を引き起こすリスクがあること。これらの発症には喫煙、糖尿病、高脂血症など複数の危険因子が関与していますが、中でも高血圧は単独で最も強力なリスク要因とされています

高血圧の状態が長期間続くと、血管の内壁が傷つきやすくなり、動脈硬化の進行を早めます。その結果、心臓や脳にとどまらず、腎臓の機能低下による慢性腎不全、大動脈瘤の破裂、網膜の出血や視力障害といった合併症を招くこともあるのです

高血圧への対処法

食事

- ✓ 塩分は1日6g未満を目指して(日本人の平均は約10g) → 味噌汁を1日1杯に、漬物・加工食品を控えめに
- ✓ アルコールも控えめに！ → 男性：1日1合まで、女性：0.5合までが目安。休肝日を設ける



✓ DASH食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)、食物繊維、たんぱく質を増やす

- 野菜、果物、海藻、芋類が◎
- 白米よりも玄米や雑穀米、全粒パンを。
- 魚、鶏肉、豆類を積極的に摂取。
- 低脂肪ヨーグルトや無調整豆乳◎
- スナックには無塩・素焼きのナッツが◎



時間栄養学的アプローチ

「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」も血圧や代謝に影響を与えます

体内時計	中枢時計	末梢時計
場所	脳(視交叉上核)	肝臓、腎臓、腸、心臓など各臓器
リズムの調整因子	光(特に朝日)	食事、運動、睡眠、体温など
主な役割	睡眠・覚醒リズムの調整 体全体の時間を司る	臓器ごとの代謝・ホルモン調整 消化吸收・エネルギー利用など
リズムが乱れると	不眠、日中の眠気、集中力低下	血圧・血糖の乱れ、肥満、疲労感など

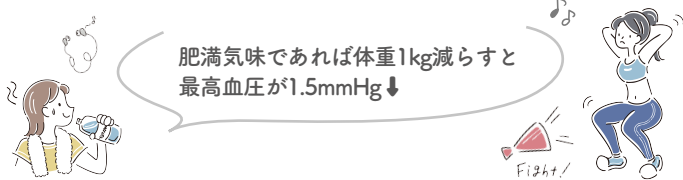


起床後1時間以内に食事をとることで、末梢時計と中枢時計のズレが少なくなり、代謝・血糖・血圧のリズムが整いやすくなると報告されています

朝食は血圧を整えるスイッチ。
軽くてもよいので毎朝何かを食べるようにしましょう
夕食は遅くにならないように注意。21時以降の食事は夜間の血圧上昇や睡眠の質の低下につながります

運動は「軽め」でも効果あり

1回1分以内の細切れの運動でも健康効果を期待できます。海外の研究チームを中心に「Exercise snacks」という考え方が広まり始めています。これは1回1~2分程度の軽く息が上がる程度の短い運動(例：階段を駆け上がる、スクワットを数回行うなど)を1日数回に分けて取り入れる新しい運動法で、心肺機能の向上や血糖値・血圧の改善に有効であることが示されています



ストレス対策も大きな鍵

ストレスを感じると交感神経が優位になり血圧は一時的に上昇、その状態が長引くと慢性的な高血圧につながることも。自分に合ったストレス対策を増やしましょう



良い睡眠は血圧の自然な低下を促します

- 毎日7時間程度の睡眠を確保
- 寝る1時間前からPCやスマホはお休み
- 就寝前に湯船でリラックス
- 睡眠時無呼吸症候群が疑わしい人は医療機関での相談をしましょう

