

つなん健康くらぶ

けんこう座談会～高血圧～

津南病院 総合診療科

2025年12月19日

千手孝太郎



サイレント・キラーのメカニズム



高血圧は、血管の内側を「高圧洗浄機」で絶えず削り続けているような状態です。
血管には痛みを感じる神経がないため、ボロボロになるまで「無症状」で進行します。

傷ついた血管壁にはゴミ（plaques）が溜まり、血管が厚く、硬くなっています。



脳卒中

寝たきり原因 第1位
血管が破裂・閉塞する



心筋梗塞

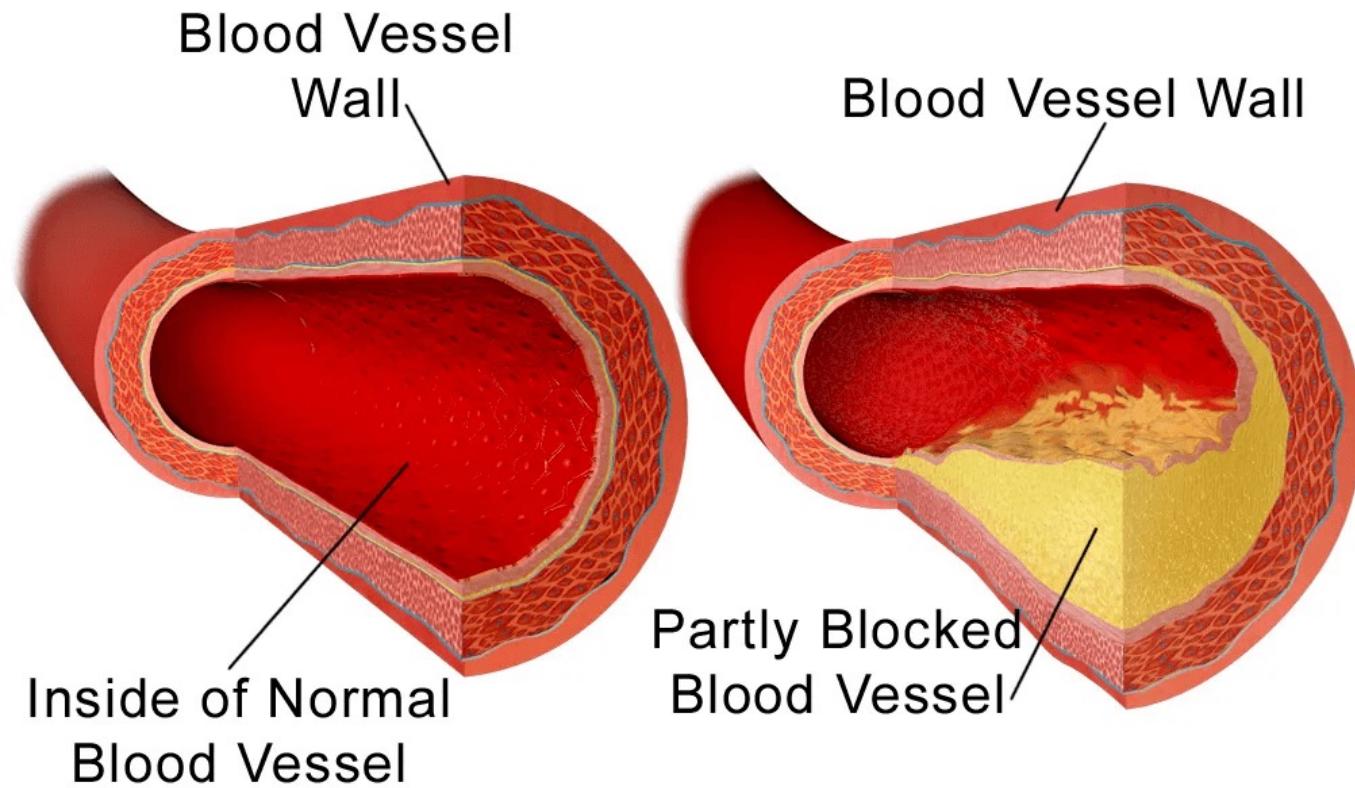
心臓の筋肉が壊死
突然死のリスク



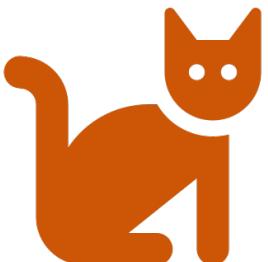
認知症

高血圧性認知症
小さな梗塞の蓄積

症状がないのは健康な証拠ではなく、血管が耐えている証拠です



Normal and Partly Blocked Blood Vessel

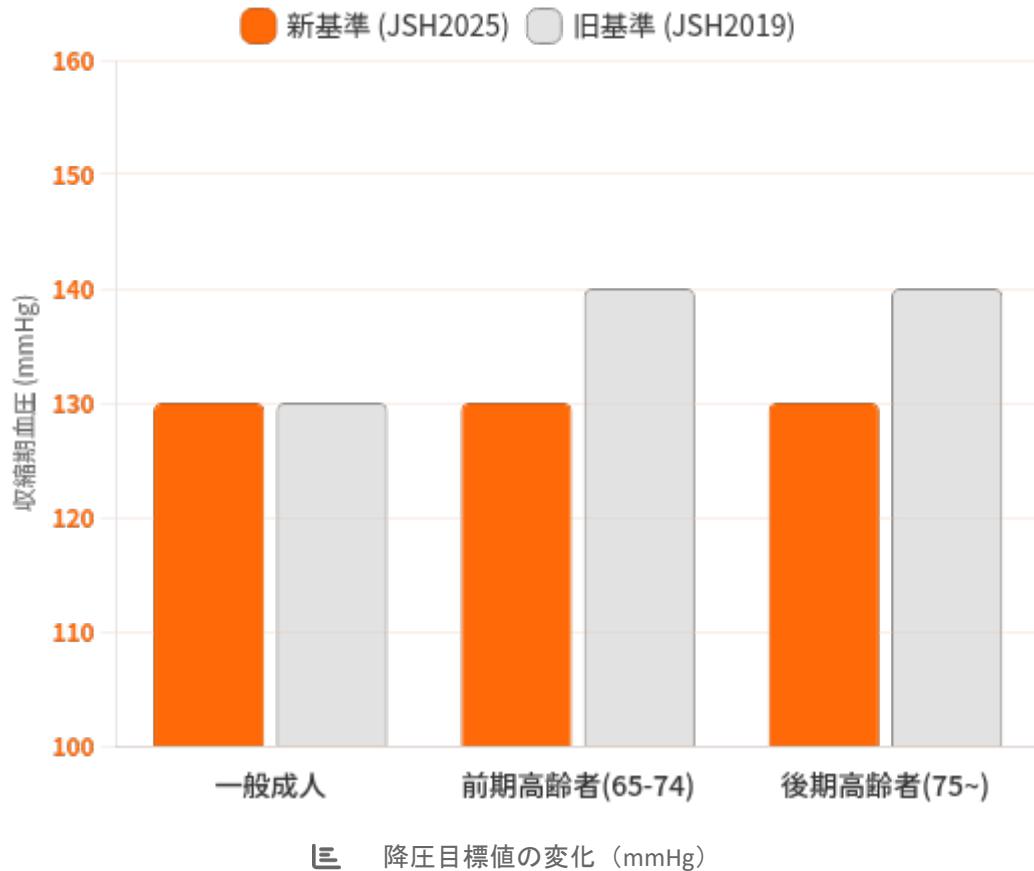


症状がないのは健康な証拠ではなく、血管が耐えている証拠です

なぜ高齢者も下げなければならないか



最新エビデンスが示す真実



かつては「高齢者の血圧は高めで良い」とされていました。しかし、最新の研究（SPRINT試験等）により、75歳以上でも130未満を目指すことで、脳・心血管病や認知症のリスクが低下することが明らかになりました。

01 常識のアップデート

「年をとれば高くて当然」は過去の話。最新研究で、75歳以上でも130未満を目指すことが認知症予防と寿命延長に直結すると判明。

02 「安全第一」で緩やかに下げる

「130/80は、あなたの脳を守るための世界基準の防衛ラインです」

筆記用アイコン 直近1週間の平均血圧を思い出し、130/80とのギャップをメモしましょう。

病院の数値は「仮面」です

点

白衣高血圧



高い
病院



正常
家庭

緊張して病院でだけ高くなるタイプ。

多くの場合「様子見」で済みますが、将来の高血圧予備軍として注意は必要です。

家庭血圧こそあなたの血管の真実を語ります
病院だけで高い「白衣高血圧」よりも
家庭で高い「仮面高血圧」の方が
脳卒中リスクが約3倍高く危険です

危険！

線

仮面高血圧



正常
病院



家庭・職場

病院では正常なのに、家や職場で高いタイプ。
発見が遅れやすく、脳卒中リスクは約3倍と最も危険です。

夜間高血圧

心臓に『サービス残業』させていませんか？

血圧のメンテナンス時間

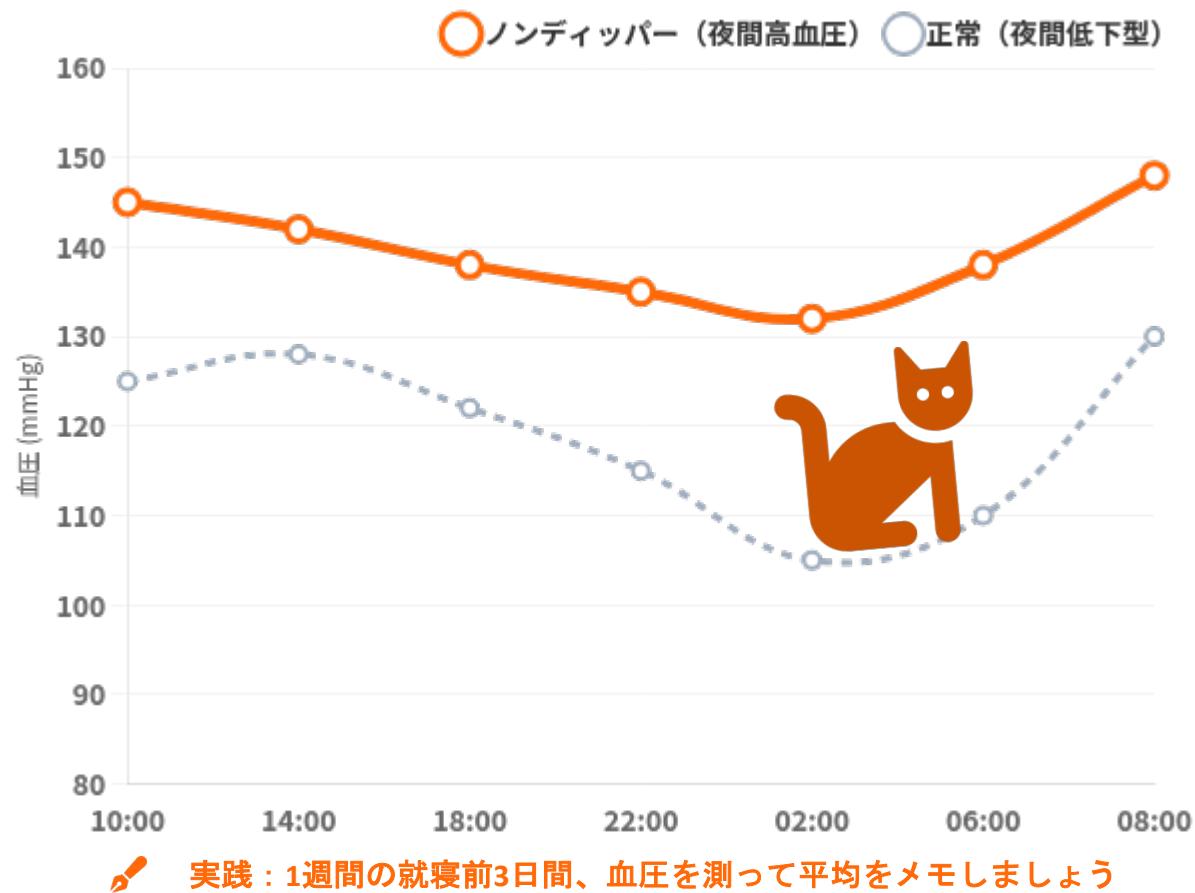
睡眠中は血圧が下がり、血管が修復される時間です。

夜間高血圧は「修理」を邪魔し心臓に24時間労働を強います

ノンディッパー 夜も下がらない 主な原因

過剰な塩分摂取、肥満、睡眠時無呼吸症候群、ストレスなど

● 寝る前の血圧測定は
血管が今夜休めるかどうかの点検です

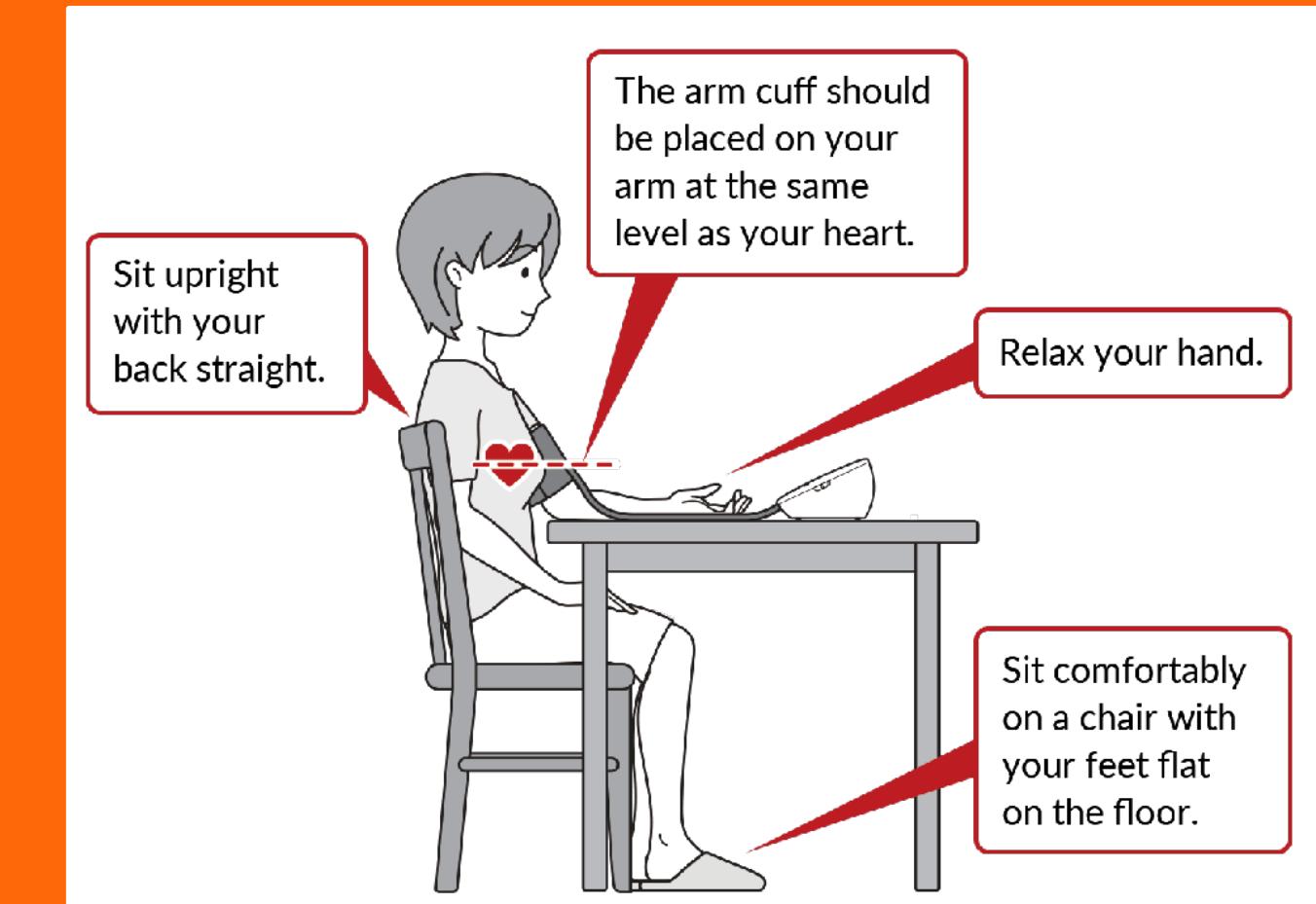


血圧測定の 黄金ルール

誤差20mmHgをなくす技術

- 01 背もたれに寄りかかる
- 02 足は床に並べる（組まない）
- 03 カフは心臓の高さ
- 04 手のひらを上にする
- 05 1~2分安静にしてから

朝の測定：起床1時間以内、排尿後、食事・服薬前に。
禁忌事項：直前のコーヒー、喫煙、会話、寒さは血圧を上げます。記録のコツ：1回目が異常に高い場合は、深呼吸して1~2分後にもう一度。2回の平均値を記録します。



「正しい姿勢で測ることは、それだけで立派な治療です」



血圧測定の黄金ルール

誤差20mmHgをなくす技術

1

■ 姿勢

背もたれに軽く寄りかかる
足は組まずに床につける
カフ（腕帶）は心臓の高さ
手のひらを上に向ける
リラックスして座る

2

⌚ タイミング

起床後1時間以内
トイレ（排尿）を済ませた後
朝食・服薬の前に
直前のカフェイン・喫煙NG
寒すぎる部屋は避ける

3

📝 記録

1回目が高ければ深呼吸
1~2分おいてもう一度測定
2回の平均値を記録する
毎日同じ条件で測る
測定中は会話をしない

「正しい姿勢で測ることは、それだけで立派な治療です」

📝 実践：自宅の測定チェックリストを3つ書き出す



ナトカリ比理論 塩を減らす我慢から 野菜を足す喜びへ

■ ナトカリ比とは？

尿中の「ナトリウム（塩）」を「カリウム（野菜）」で割った値です。日本人の平均は約5.0ですが、ガイドラインでは3.0未満（理想は2.0）を目指します。

◆ 排出ポンプのメカニズム

カリウムは腎臓にある「排出ポンプ」のスイッチです。塩分（ナトリウム）を捕まえて、尿として体の外へ追い出します。「塩を減らす」のが辛くても、「野菜を足す」ことで同じ効果が得られます。

“ 本日の格言

「塩（ゴミ）をゼロにできなくても、野菜（ほうき）を増やせば
血管は綺麗になる」



腎機能が悪い人はカリウムは致死的になので必ず相談してください

当院実習の看護学生による高血圧・内服の見忘れに対する働きかけ



実践ナトカリ足し算

「何を食べてはいけないかではなく、何を足せば血管が掃除されるか」



ラーメン+ほうれん草

汁は半分残して減塩しつつ、
カリウム豊富な緑黄色野菜を
トッピングして排出を促進。



納豆+お酢・葉味

付属のタレは控えめに。
お酢やネギ、からしで味に
深みを出せば美味しく減塩。



食後のバナナ

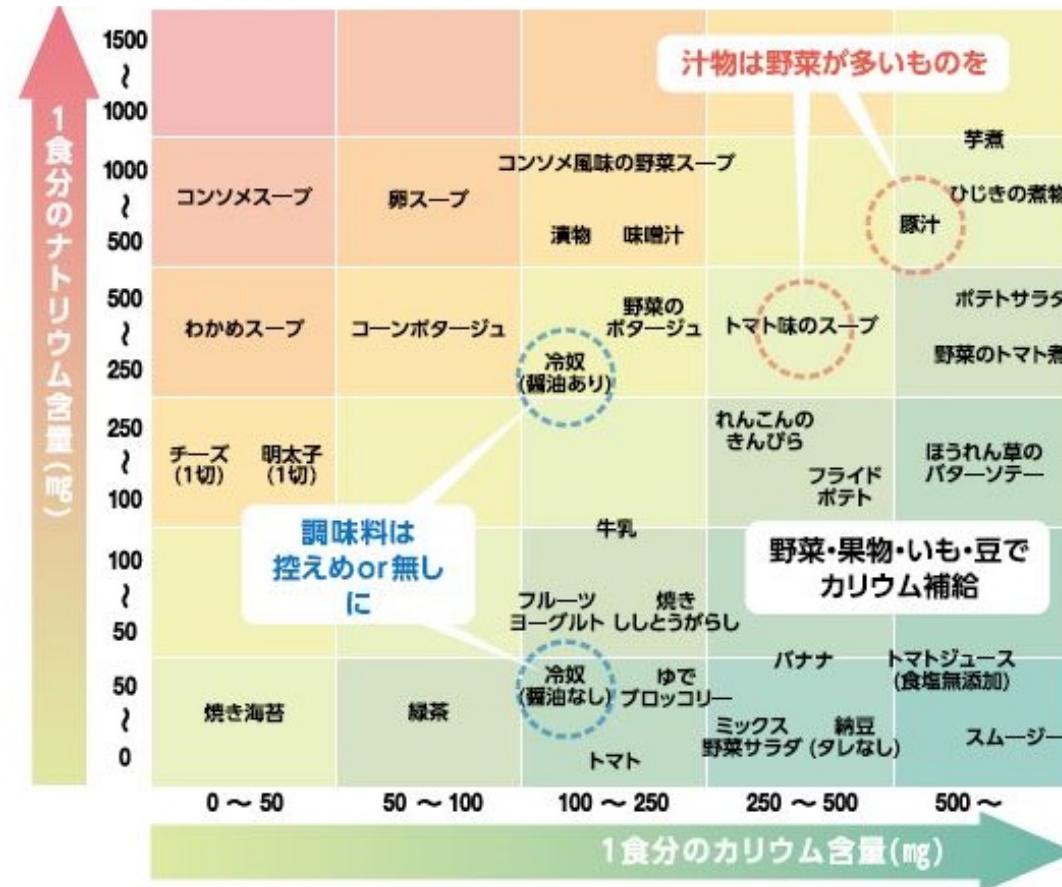
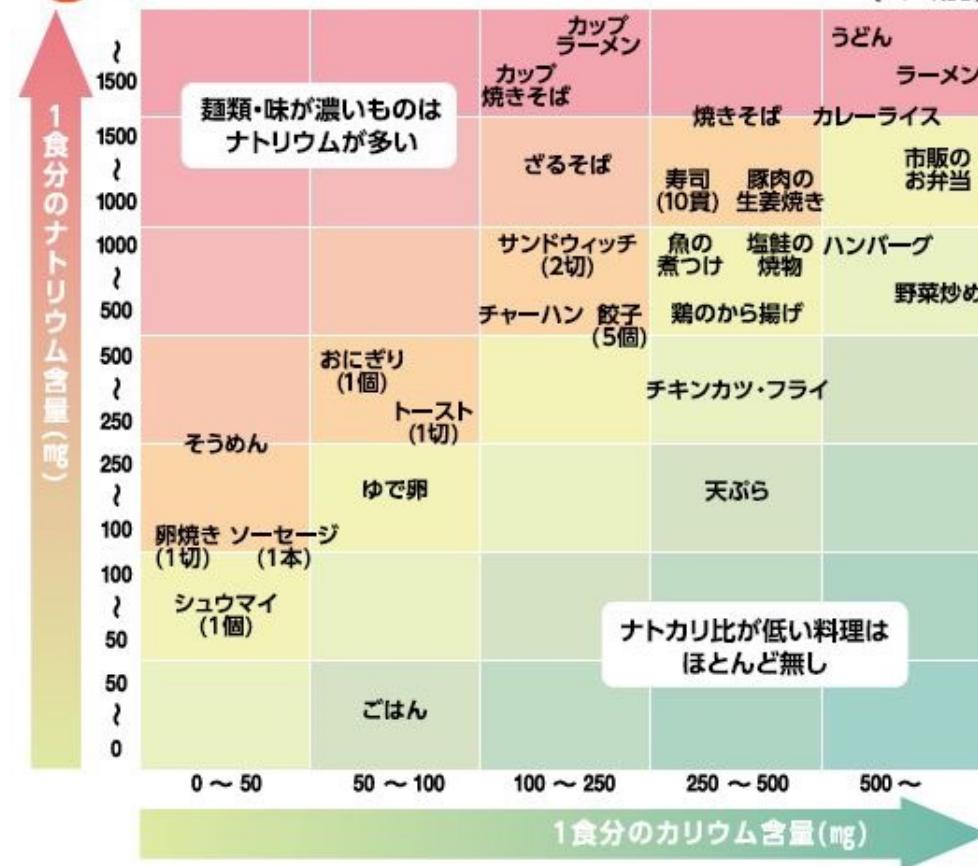
手軽なデザートでカリウム補給。
調理不要で、忙しい朝や
小腹が空いた時にも最適。



明日の昼食の“足す野菜・豆・果物”を1品具体名で考えてみましょう。

ナトカリマップを使ってメニューを考えよう

1 メインメニューを選ぶ



ナトカリ比が低いメニューを1~2品足して、食事全体のナトカリバランスを整えます



東北大学とカゴメ(株)が共同開発した「ナトカリマップ」
一般社団法人ナトカリ普及協会ホームページ
<https://natkali.or.jp/natokari>より一部抜粋
※ナトカリレシピ
<https://natkali.or.jp/recipe>





飲酒とタバコ

～血管の寿命を削る「二大刺激」の扱い方～

饮酒：1日の防衛ライン



ビール
中瓶1本



日本酒
1合



ウイスキー
ダブル1杯

純アルコール20g/日が目安です。健康面では
「ゼロがベスト」ですが、楽しむならこのラインを
死守し、必ず休肝日を設けましょう。

喫煙：血管への猛毒



→ 15mmHg ↑

血圧上昇 (約15分間)

タバコ1本で血管が収縮し、血圧が急上昇。
ニコチンは血管を傷つけ、一酸化炭素は酸欠を招きます。
「百害あって一利なし」です。

「お酒は水と一緒に嗜み、タバコは血管への毒と心得る」

☑ 実践ワーク：今週の「ノーアルコール日」を2日、手帳に入れましょう。



血管の寿命を削る「二大刺激」

饮酒：1日の防衛ライン

純アルコール 20g/日 以内を厳守

| 種類 | 目安量 (20g) |
|-------|----------------|
| beer | 中瓶 1本 (500ml) |
| 日本酒 | 1合 (180ml) |
| ウイスキー | ダブル 1杯 (60ml) |
| ワイン | グラス 2杯 (200ml) |

*女性・高齢者はこの半分が目安

要注意リスク因子

喫煙：血管への猛毒



- 1本吸うだけで血圧 15分間上昇
- ニコチンが血管内皮を直接傷つける
- 一酸化炭素が酸素運搬を阻害

本日の格言

「お酒は水と一緒に嗜み、タバコは血管への毒と心得る」

※禁煙外来の活用を推奨



ビール (5%)
ロング缶1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



ウィスキー
ダブル1杯(60ml)



焼酎 (25度)
グラス1/2杯(100ml)



ワイン
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ (7%)
缶1本(350ml)





週150分のエビデンス 隙間時間を『薬』に変える

1



10分×15回の積み立て

週150分以上が目標ですが、連続でなくてOKです。1回10分を週15回積み上げれば、医学的な効果は同等です。



2



隙間時間活用

通勤、階段、買い物、庭掃除。これら日常の動作を「運動」と意識するだけで、立派な血管ケアになります。

3



ニコニコペース

強度は「少し息が弾む程度」。隣の人と笑顔で会話できるペースが、血管にとって最も安全で効果的です。

“ まとめて頑張る30分より、小分けにする10分×15回

週150分のエビデンス

推奨基準 JSH2025および厚労省は、生活習慣病予防のため
「週150分以上の中等度活動」を推奨しています。

達成のコツ 30分連続でなくても効果は同じ。
「10分×3回」を1日5日でOK。
隙間時間を「薬」に変えましょう。

「まとめて頑張る30分より、
小分けにする10分×15回」

 来週の予定に「10分×3コマ」を記入しましょう



買い物で歩く

遠くのスーパーへ歩く、または
店内を意識して2周するだけで
立派な運動になります。



階段を使う

エレベーターを避け、階段を選ぶ。
つま先立ちで登れば「第二の心臓」
ふくらはぎも強化。



家事・庭仕事

掃除機を大きく動かす、草むしりを
する。家事動作を大きくするだけで
心拍数は上がります。



通勤・散歩

一駅手前で降りて歩く、ランチ後に
少し遠回りする。会話できる
「ニコニコペース」が最適。

筋トレ（レジスタンス運動）

～血圧を下げる『第二の工場』～



おすすめメニュー



椅子スクワット

太ももを刺激



かかと上げ

ふくらはぎポンプ

なぜ下がる？



筋肉量アップ

太ももなどの大きな筋肉を増やす



糖代謝・血流改善

インスリンの働きが良くなる



血圧が安定

血管抵抗が下がり負担軽減

週2~3回 / 10回 × 3セット

※息を止めず、無理のない範囲で





薬の進化とデジタル管理

味方を増やしてラクにする

1

配合剤

- 1錠に複数成分を配合
- 飲む薬の数を減らせる
- 飲み忘れを防止する
- 服薬の負担を軽減
- 費用が抑えられる場合も

2

治療アプリ(DTx)

- 保険適用の高血圧治療アプリ
- 生活習慣のアドバイスが届く
- 血圧を自動でグラフ化
- 自分専用のコーチ役
- 継続をサポートする仕組み

3

データ共有

- 医師と記録をリアルタイム共有
- 診察時の説明がスムーズに
- 家族も見守れる安心感
- 治療方針決定の根拠になる
- アラート機能で異常を検知

「根性で下げるようとせず、薬やデジタルを賢い相棒にする」



実践：今の薬・アプリ・記録の「続けやすさ」を10点満点で採点

あなたの人生をリノベーションする3つのアクション

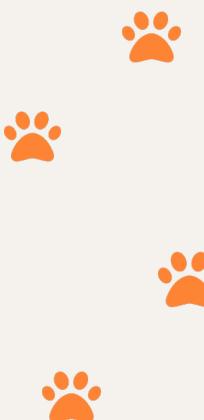
測る

明日の朝、座って2分。
「本当の自分」の血圧と向き合う。



足す

毎食、お皿に「緑の野菜」を一品添える。
ナトカリ比改善の第一歩。



動く

1日10分の「血管メンテナンス時間」を作る。
隙間時間を薬に変える。



本日の格言

「130/80は警告の赤紙ではなく、未来を変えるための招待状です」

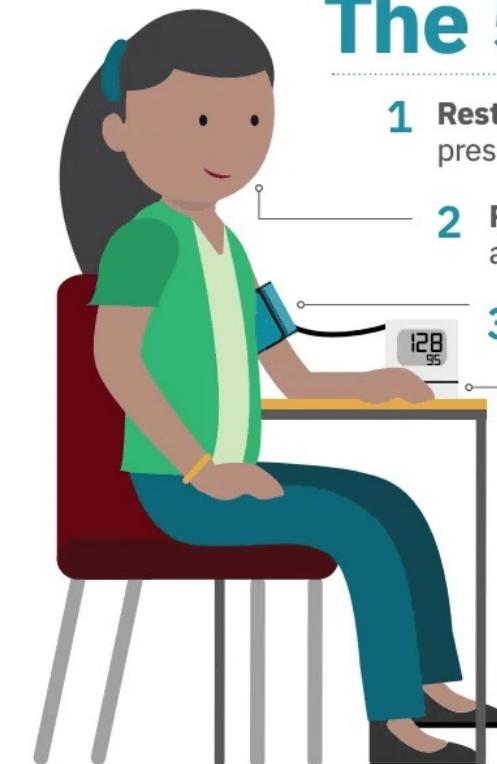


FEBRUARY 2022

Accurate Blood Pressure Measurement for Patients



The 5 R's

- 
- 1 Rest for 5 minutes before blood pressure reading
 - 2 Refrain (avoid) talking while resting and during blood pressure reading
 - 3 Remove upper arm clothing
 - 4 Rest arm on supported surface with cuff at heart level
 - 5 Rest feet flat on floor in seated position
- TAKE 2 BLOOD PRESSURE READINGS 1 MINUTE APART
► GOAL BLOOD PRESSURE IS LESS THAN 130/80

© 2021 Cardi-OH

The Ohio Cardiovascular and Diabetes Health Collaborative is funded by the Ohio Department of Medicaid and administered by the Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center. The views expressed in this document are solely those of the authors and do not represent the views of the state of Ohio or federal Medicaid programs.

FOR MORE INFORMATION HEAD TO CARDI-OH.ORG