

KKC タイムズ

vol. 21

特集

高血圧と合併症

冬は血圧が上がりやすい季節—
「少し高いだけ」と油断していませんか。

日本人に多い“高血圧”的こと、

もっと知って！

今号は、「ナトカリバランス」、

「口腔ケア」からアプローチ！

高血圧や合併症を遠ざけるヒントに！

特集

高血圧と合併症

血圧とは、心臓から送り出された血流が動脈の壁を押す力のことです。心臓が血液を送り出すときの収縮期血圧（上の血圧）、拡張期血圧（下の血圧）の2つで表されます。

血圧は正常な人でも、気温や時間帯などによって常に変動します。

【朝と夜での血圧の変化】



【季節での血圧の変化】

気温が低下すると手足や皮膚の血管は収縮します。これにより、血圧が上昇します。



■ 高血圧(症)とは

高血圧とは、血管にかかる圧力が慢性的に高い状態を指します。

高血圧の基準

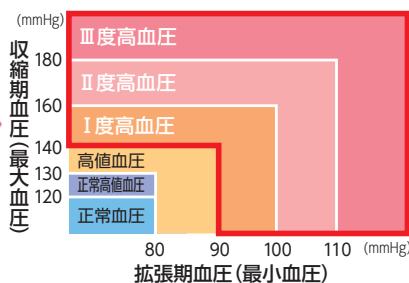
●健診時や診療所などで測る場合
収縮期(上の血圧) 拡張期(下の血圧)
140mmHg / 90mmHg以上

家庭で測る場合

収縮期(上の血圧) 拡張期(下の血圧)
135mmHg / 85mmHg以上

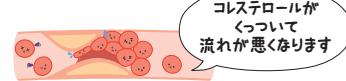
自宅でも測ってみよう!

- ① 排尿後、就寝前など決まった時間に測ろう。
- ② 血圧計と心臓が同じ高さになるようにして、上腕で測ろう。
- ③ 1~2分安静にしましょう。その後、2回測定し、平均値を計算しよう。



■ 高血圧と動脈硬化

高血圧が続くと、動脈壁は常に高い圧力に晒されてしまいます。これに抵抗しようとして動脈壁が次第に厚くなり、弾力性を失ってしまいます。これが動脈硬化です。



高血圧の合併症

- 脳卒中(脳血管疾患)
- 心肥大
- 虚血性心疾患
- 慢性腎疾患(CKD)
- 高血圧性網膜症
- 心不全
- 心房細動
- 大動脈瘤

■ 高血圧と生活習慣

高血圧の発症予防や進行の防止には、日常生活の改善が重要です。以下の項目は高血圧対策に有効であるとされるものです。毎日の生活習慣に積極的に取り入れて、高血圧を予防しましょう。

減塩

高血圧の人の、食塩摂取量は1日6g未満が適量です。とりすぎに注意しましょう。



DASH食

野菜や果物をしっかり摂りましょう! 飽和脂肪酸やコレステロールを多く含む食べ物の摂りすぎに注意しましょう。

節酒

週に1~2日の休肝日を設ける、1日の飲酒量NO!を決めるなど飲み過ぎに注意しましょう。



禁煙

吸いたくなったら、ストレッチをする、ガムを噛むなどの対処方法を決め、禁煙に取り組みましょう。



適正体重の維持

BMI 25未満が適正とされます。これを維持できるよう心がけましょう。



有酸素運動

ウォーキング、サイクリングなど持久力を高める運動をしましょう。



ストレスの管理

十分な睡眠をとる、好きな事をして気分転換をするなど、心身のバランスを上手に保ちましょう。

詳しくはコラムを見てね!

もっと知りたいという方は、以下のQRから、高血圧と合併症(コラム版)をご覧ください。





高血圧と歯周病は関係があるの？

高血圧は、全身の血管にダメージを与えるため歯や歯周組織にも影響を及ぼす可能性があります。また、高血圧で処方される薬の中には、副作用で歯肉の増殖や口腔を乾燥させるものがあり、歯周病を引き起こしたり悪化させたりする可能性も指摘されています。

歯周病は、放置すると歯周組織を破壊して炎症を繰り返します。この炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身を巡り、様々な病気を発生させる原因となります。この相互作用を防ぐためにも高血圧と歯周病を同時に管理する必要性があるのです。



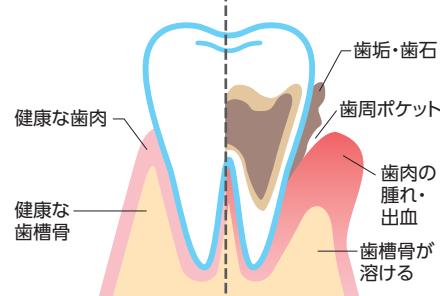
歯周病とはどんな病気？

歯周病は、歯垢（plaques）に潜む歯周病菌の感染によって歯肉が炎症をおこして出血したり、歯を支える歯槽骨などが溶けてしまう病気です。

歯周病菌は、歯と歯肉の境目（歯肉溝）で繁殖します。炎症が進行して深くなった歯肉溝は「歯周ポケット」と呼ばれ、歯周病の進行を示すサインとなります。



健康な状態



あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間のものがつまりやすい
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していくブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

いくつ当てはまるか
数えてみましょう

判定

▶ チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

▶ チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

▶ チェック3~5個以上場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

出典：歯周病セルフチェックあなたは大丈夫? 8020 推進財団

歯周病の予防と治療に必要なものは？

口腔内の環境を良好に維持するためにもご自身でおこなう「セルフ・ケア」では、歯ブラシの当て方に注意することや、デンタルフロス・歯間ブラシを使うことが重要です。そのうえで、歯科医院でおこなう「プロフェッショナル・ケア」が必要となります。



歯間ブラシや
デンタルフロスを
しゃかりと！

歯みがきの際、歯ブラシの当て方に注意しましょう！

外側の当て方



内側の当て方



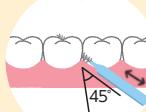
前歯の裏側



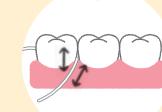
奥歯のかみあわせ



歯間ブラシ



デンタルフロス



お口の「健口」から全身の「健康」を考えましょう！



高血圧予防のヒント

■ カギは“ナトカリ比”にあり

「塩分は控えめに」——よく聞く言葉ですが、実は「減塩」だけでは足りないことをご存じですか？

ナトカリ比とは、その名前の通り食塩などの主成分である「ナトリウム」と野菜などに多く含まれる「カリウム」の比 (Na / K) のこと。あまり馴染みのない言葉かもしれませんが、実は、ナトカリ比は、血圧と深く関係しており、ナトカリ比が高くなると、血圧も高くなることが分かっています。この機会にあなたの食生活を振り返り、ナトリウムを減らしカリウムを多くした食事を目指してみましょう。



ナトリウムを減らすには

カリウムを多く摂るには

今日からできるナトカリ習慣

どうすれば改善できる？

現状

男性 10.7g / 女性 9.1g
(参考: 令和5年度国民健康栄養調査結果)

目標

男性 7.5g未満 / 女性 6.5g未満
(参考: 日本人の食事摂取基準 2025年版)

実践のポイント

カリウムは水に溶けやすい性質があるので調理の時は工夫が必要です。

カリウムの流出口を防ぐ！

- 1 少量の水で蓋をして加熱
- 2 電子レンジを活用
- 3 味噌汁やスープで汁ごと食べる

※腎臓病の方は、カリウム制限が必要になる場合があります。

<p>調味料は「かける」ではなく「つける」を意識しよう！</p> <p>ラーメンなど麺類のスープは出来るだけ残そう！</p> <p>食べすぎに注意しよう！</p> <p>汁物は具だくさん！</p> <p>加工食品・練り製品に注意しよう！</p> <p>食塩が多く含まれる食品(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ラーメン ● カレーライス ● 握りめし ● 潬け物 ● ハム ● ポタージュ 	<p>果物を食べましょう！</p> <p>果物 100g当たりの目安</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>みかん</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>半分</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>半房</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td>もも</td> <td>1個</td> </tr> </table> <p>野菜や果物を使用した飲み物を飲みましょう！</p> <p>POINT</p> <p>果物や野菜ジュースには糖質も含まれているので、摂りすぎは肥満や糖尿病につながる恐れがあります。摂りすぎには注意しましょう。</p>	みかん	1個	りんご	半分	ぶどう	半房	バナナ	1本	もも	1個
みかん	1個										
りんご	半分										
ぶどう	半房										
バナナ	1本										
もも	1個										

参考: スマートライフプロジェクト

個人会員組織 **KKC Let's®**

公式LINE

友だち募集中！

会員の皆様の健康管理に役立つ耳より情報をお届けします！

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です！

@zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介などを投稿しています。ぜひフォロー&“いいね”をお願いします！



編集後記



冷えや乾燥で体調が揺らぎやすい季節ですね。実は、丁寧な歯周病ケアは風邪予防にも！

非日常的な食生活になりがちな時期ですが、ナトカリバランスを意識して乗り切りましょう！多忙な毎日だからこそ、“自分タイム”を大切に！

これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはホームページよりアクセスできます。ぜひご覧ください。次は春にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。



KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

