

## 「血圧」を上げる生活を送っていませんか？

血圧は食事や生活習慣によって高くなる場合があります。あなたは以下の項目にいくつ当てはまりますか？  
当てはまる数が多いほど、高血圧になりやすいので、これを機会に生活習慣を見直しましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 濃い味つけが好き                      | <input type="checkbox"/> 運動はあまりしない、太っている   |
| <input type="checkbox"/> 野菜や果物はあまり食べない                 | <input type="checkbox"/> ストレスがたまりやすい       |
| <input type="checkbox"/> 脂身の多い肉、揚げ物、炒め物など<br>油っこいものが好き | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている         |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む                     | <input type="checkbox"/> 血糖値が高いと指摘されたことがある |
|  | <input type="checkbox"/> 家族に高血圧の人がいる       |

血圧は加齢とともに高くなります。ただし、高くなる程度は食事や生活習慣に気をつけることでコントロールが可能です。適切な血圧を保つために、塩分控えめな食事、適度な飲酒、適度な運動、禁煙、ストレスをうまく解消するなど、心がけてみてはいかがでしょうか？

健康診断は毎年キチンと受診しましょう。

# 健診ガイド

健康診断結果表  
ガイド  
「血圧」編

監修：西川 哲男

横浜労災病院院長。日本  
高血圧学会評議員。専門  
はホルモンから見た生活  
習慣病など。

## 「健康診断」の結果はいかがでしたか？

### 気をつけよう！「血圧」の異常

血圧の基準値は？ 収縮期血圧（最高血圧）140 mmHg  
または、拡張期血圧（最低血圧）90 mmHg未満

あなたの健康診断結果、特に「血圧」の数値はいかがでしたか？

健康診断で血圧が高めという結果が出ているのに、「まあいいか」と

そのまま放置してしまっていると、全身の血管に負担がかかり、

脳梗塞や心筋梗塞あるいは腎不全を発症するリスクが高くなってしまいます。

生命の危険となる重篤な病気を引き起こす前に、「血圧」について知り、

血圧（値）を正常にする生活を心がけましょう。

発行：公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

当協会は、健康食品について、消費者が適切に選択できるよう  
3つのマークの認定事業をおこなっております。

特定保健用食品についても申請相談・支援・普及啓発活動をおこなっております。

### LION トマト酢生活の血圧への作用

最高血圧(収縮期血圧) 最低血圧(拡張期血圧)

## 血圧が高めの方に注目の『トマト酢生活』

「トマト酢」は、健康野菜の代表格トマトから作られたお酢。「トマト酢生活」にはそのトマト酢を15,000mgも凝縮。加齢とともに高くなりがちな血圧と付き合いっていくために、「トマト酢生活」が注目されています。

血圧が高めの方90名(男性33名、女性57名)に「トマト酢生活」を1日1本、12週間摂取していただき、血圧を定期的に測定。「薬理と治療」34(6)、723-735、2006より  
\*\*：P>0.01 \*：P<0.05  
※P<0.05は有意水準5%を意味します。図中の\*は5%有意、\*\*は1%有意

**初回限定** 「トマト酢生活」1本わずか98円  
**10本入りトライアルパック**  
約10日分  
通常価格1680円のところ **980円** (税込)  
※初回購入の方限定、1世帯1箱限り  
**送料無料**

消費者庁許可  
特定保健用食品  
日本人食生活改善協会 推薦  
血圧が高めの方に  
トマト酢生活

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

**お問合せ・ご注文はお電話で!**  
携帯電話・PHSでも通話料は無料。  
受付時間 9:00~23:00 (年中無休)  
**0120-834-279**  
お申し込み番号 **10702** ライオン株式会社 通販事業部  
〒130-8544 東京都墨田区横綱1-2-22

**LION ウェルネススタイル** 【お届けについて】お届けはご注文受付後、宅配便にて3~7日後でお届けします。【送料】送料は全て無料です。【お支払い方法】クレジットカードのお支払い>お電話にて承りますので、ご利用されるクレジットカードをご用意の上、左記フリーダイヤルまでご連絡ください。<後払い(コンビニ/郵便振替/銀行振込)>商品到着後、7日以内にコンビニエンスストア、郵便局または銀行よりお支払いください。振込手数料は無料です(銀行振込の場合はお客様負担です)。このお支払い方法の場合は、52,500円(税込)をお支払いの限度とさせていただきます。※後払いのご注文には(株)ネットプロダクションの提供する後払いwizサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。<代金引換>商品配達時に配達員に代金をお支払いください。【返品・交換について】到着後9日以内の商品については返品をお受けできません。部分返品は承れません。ご了承ください。万一、当社に起因する商品の不良、破損等があった場合、返品送料は当社負担とさせていただきます。お客様事由に起因する返品・交換の場合、送料はお客様負担とさせていただきます。【個人情報の取扱いについて】お客様の個人情報はご注文いただいた商品のお届け、決済業務、関連するアフターサービス、商品情報などのご案内、及び個人を特定しないかた値で統計的情報で利用させていただきます。\*詳しくはホームページをご覧ください。(http://www.lionshop.jp)

「高血圧」の放置は負のスパイラルを招く

血圧は塩分の多い食事、加齢、喫煙、ストレス、睡眠不足など、さまざまな要因で高くなります。血圧が高いからといって、すぐに服薬治療が必要なわけではありませんが、そのまま放置すると、血管に負担がかかり、動脈硬化を進行させて脳梗塞や心筋梗塞あるいは腎不全のリスクを高めてしまいます。そして、動脈硬化が進み、血管内が狭くなるとさらなる高血圧を招き、負のスパイラルに陥ってしまうのです。脳梗塞で寝たきり、心筋梗塞で突然死、腎不全で慢性透析など、重篤な病気を防ぐためには、日頃から血圧が高くなりすぎないようにコントロールすることが大切です。



「血圧」ってどんなもの？ 高血圧のなにがいけないの？

血圧とは血液が血管を通るときに、血管壁にかかる圧力のことです。一般的な血圧は動脈の血圧を指し、血液が心臓から送り出されるときに血圧を収縮期血圧（最高血圧）、血液が心臓に戻っているときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）と呼びます。収縮期血圧が140mmHgを超える、または拡張期血圧が90mmHgを超えると高血圧と診断されます。日本高血圧学会ではさらにこまかな血圧の分類が設定されているので、ご自身の血圧がどの分類なのかを知っておきましょう。

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧 (理想的)	120未満	かつ	80未満
正常血圧 (問題なし)	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧 (ちょっと高め)	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	180以上	または	110以上
収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満

\*収縮期血圧と拡張期血圧の分類が異なる場合は、数値が高いほうの分類に入る  
「高血圧治療ガイドライン2009」(日本高血圧学会)

「高血圧」のリスクは危険因子で変わる

同じ血圧であっても、年齢やほかの数値の異常、生活習慣などでリスクが高くなります。特に糖尿病やメタボリック・シンドローム（内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態をいう）の人は、正常高値血圧（上の表参照）であってもリスクが中程度になるので、血圧コントロールを心がける必要があります。あなたの危険因子がいくつあるか、右でチェックしてみましょう。

血圧分類	正常高値血圧	軽症高血圧	中等症高血圧	重症高血圧
危険因子なし	リスクなし	低リスク	中リスク	高リスク
糖尿病以外の1~2個の危険因子、もしくはメタボリック・シンドロームがある	中リスク	中リスク	高リスク	高リスク
糖尿病、慢性腎臓病、心血管病、3個以上の危険因子がある	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

●危険因子をチェックしましょう

- 65歳以上である
- タバコを吸う
- 肥満 (BMI25以上) している
- 健診でメタボリック・シンドロームであると指摘された
- 脂質異常症と診断された  
HDLコレステロール (40mg/dl以下)  
LDLコレステロール (140mg/dl以上)  
中性脂肪 (150mg/dl以上)
- 糖尿病と診断された  
(空腹時血糖値126mg/dl以上、  
あるいは負荷後血糖2時間値200mg/dl以上)
- 50歳以下で心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤など心血管病を発症した家族がいる

食事の影響を大きく受ける「血圧」

血圧が高めと指摘されたときには、まず食生活の改善が指導されます。それくらい、血圧と食事は大きく関係しています。食事は薄味を心がけ、塩分の摂取量は1日6g未満におさえるようにしましょう。薄味にするためには、酢や柑橘類の果汁などの酸味や、唐辛子や辛子、わさび、カレー粉などの香辛料、ねぎ、しょうが、大葉、みょうがなどの香味野菜などを活用するとよいでしょう。特に野菜に含まれるカリウムには血圧を安定させる作用があり、酢の主成分である酢酸も血管を拡張させて血圧の安定に役立ちます。酢は、血圧以外にも健康に役立つと言われており、健康維持のためには1日15~30mLとるとよいといわれています。

