

栄養たより 2020.10月号 「高血圧」

血圧が高くて悩んでいる、心配になることはありませんか？
今回は高血圧に関する生活習慣について紹介します。

週はじめ透析前血圧 140/90 mmHg未満を目安にしましょう

*透析中の血圧の状態あるいは心臓疾患などの有無によって、目標血圧は、それぞれの患者様によって異なります。

透析患者さんの正しい血圧測定方法

- ・背もたれ付きの椅子
- ・シヤント肢ではない腕で測定
- ・上腕用の血圧計
腕帯は心臓と同じ高さ
- ・足は組まない・腕まくりしない(厚着の場合は上着も脱ぐ)

朝と晩に測定します。

朝 起床後1時間以内・排泄前・
服薬前・朝食前

晩 就寝前



血圧が高い状態が続くとどうなるでしょう

単に血圧が高いだけでは自覚症状が現れることは少ないです。しかし長期にわたり放置しておくと、血管の壁は厚くなり、下記の合併症を引き起こすリスクが高まります。

高血圧の人が心血管疾患に罹るリスクは
正常血圧の透析患者さんの **2.8** 倍

初期症状

- ▷頭痛
- めまい
- 肩こり



放置

重症化

- ▷大動脈瘤
- 心筋梗塞
- 心臓肥大



体重増加と水分管理

透析患者さんの場合、血圧は体重増加によって影響されます。
体重増加が多いと、降圧剤で調整することができません。

体重増加の目安はドライウエイトから

中1日
3%



中2日
5%

以内の増加に抑えましょう。

【飲水量】

尿がでない患者さんは1日 500 ml、
尿がでる患者さんは1日尿量 +300 mlを
目安に水分摂取を心がけましょう。

血圧を下げるために

*塩分を摂り過ぎると、喉が渇き、水分の過剰摂取に繋がります。

【減塩】

1日の食塩摂取量は6g以下。
ニンニクやしょうが、胡椒や大葉などで風味を
付け、味にメリハリをつけましょう。



油を使った料理(揚げ物や炒め物)を増やし、
香ばしさをだしましょう。
レモンやお酢で味付けするとさらに減塩
できます。

唐揚げ+レモン



鶏の南蛮漬け(酢)



青魚(サンマやブリ、サバ)には血液を
サラサラにするDHAやEPAを多く含むため、
積極的に取り入れましょう。



お酒の飲み過ぎは血圧の上昇、エネルギー
過多、体重増加を招きます。

【1日あたりのお酒の適量】 純アルコール 20g
例>ビール中ビン 1本以下または、日本酒 1合
または、焼酎ハイボール(7%) 350ml以下
休肝日を設けつつ、適度な飲酒を心がけましょう