

高血圧治療ガイドライン2014(JSH2014)改定

高血圧と診断される基準値は？

成人における血圧値の分類(mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	120~129	かつまたは 80~84
正常高値血圧	130~139	かつまたは 85~89
I度高血圧	140~159	かつまたは 90~99
II度高血圧	160~179	かつまたは 100~109
III度高血圧	≥180	かつまたは ≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ <90

高血圧治療ガイドライン2014(JSH2014)

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年 前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者	150/90mmHg未満	145/85mmHg未満
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD(尿蛋白陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(自覚)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(自覚)

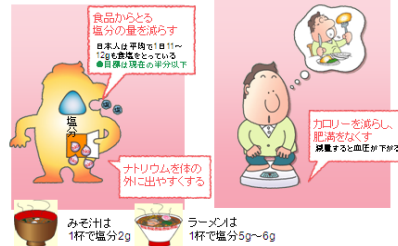
高血圧治療ガイドライン2014(JSH2014)

家庭で血圧を測るときの注意



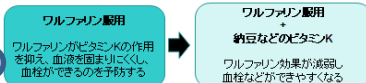
なぜ食事療法をするの？

■ 血圧を高めている場合のとり過ぎや肥満を是正するため



心臓の薬
を服用中の方、
食事にも
注目してね!

《抗血液凝固薬ワルファリン》



ビタミンKを多く含む食品は原則禁止。
納豆、青汁、健康食品のクロレラ、緑黄色野菜等
《緑黄色野菜》
ほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコリー
※一度に多量にたべたり、何日も続けて食べすぎない

日本人の食事摂取基準2015版

エネルギーの食事摂取基準

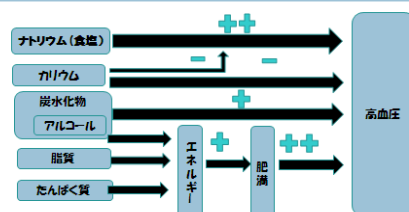
目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

1. 男女共通。あくまでも参考として使用。
2. 70歳以上では総死亡率がもっとも低かったBMIを目標とする

日本人の食事摂取基準2015版

栄養素摂取と高血圧との関連



肥満を介する経路と介さない経路があることに注意したい
この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである

敬老会のイベント実施しました！



平成26年9月13日(土)にイベントを実施しました。
介護食コーナーでは「摂食回復支援食”あいーと”や溶けないアイス風デザート」を試食・紹介しました。栄養の指導コーナーもあり、治療食の栄養相談も実施しました。
協賛、協力いただいた(株)ユースさん、大塚薬品工業さん、ネスレさん心から感謝しています。ありがとうございました。
東福岡和仁会病院では、毎年介護食のイベントを実施予定です。

