

★病気について知ろうシリーズ★

高血圧

■高血圧とは■

収縮期血圧（上）：140mmHg 以上

拡張期血圧（下）：90mmHg 以上

・ 正常値：130/85 未満

【正常値と高血圧の間は境界型で高血圧予備軍！！】

■原因■

食塩摂取過剰・肥満・アルコール・ストレスが関係していると言われていて、
血圧が高くなると動脈硬化・狭心症・脳血管障害・心筋梗塞のリスクが高くなります。

■日常生活で気を付けるポイント■

★塩分：1日6g 未満

お味噌汁やスープはだしを効かせ具を増やしましょう。

精製塩より天然塩のほうがマグネシウムやカリウムを含むので味付けは薄くしましょう

（薬味・香辛料・酢・だしなどで味を調えて）

カリウムを多くとりましょう（豆類・ほうれん草・アボガド・バナナなど）

★適正体重の維持（BMI が 25 を超えない）

$BMI = (\text{体重} \div [\text{身長} (m) \times \text{身長} (m)])$

肥満がある場合は減量するだけで血圧が下がることも多いです。

★アルコールの摂取

男性：20-30ml /日（日本酒約1合）

女性：10-20ml /日 以下

★禁煙

★適度な運動

ウォーキング・ジョギング・プールなどの有酸素運動が効果的です。

※最初は無理をせず運動し、30分を目標にしましょう。

★寒さ対策

同じ家でもお風呂場やお手洗いなど寒くなっているところは要注意。

できるだけ家の中の温度を同じくらいに保ちましょう。

お風呂も熱いお湯を避けて5分～10分程度にとどめましょう。

※食事・運動制限をされている方は医師に相談してください。

