



# 高血圧の予防・改善は生活習慣の見直しから

高血圧は軽症のうちには自覚症状がほとんどありません。しかし、放っておくと動脈硬化が重症化し、脳卒中や心臓病、腎臓病といった命に関わる病気につながります。

日頃から血圧をチェックし、血圧を上げない生活習慣づくりに役立てましょう。

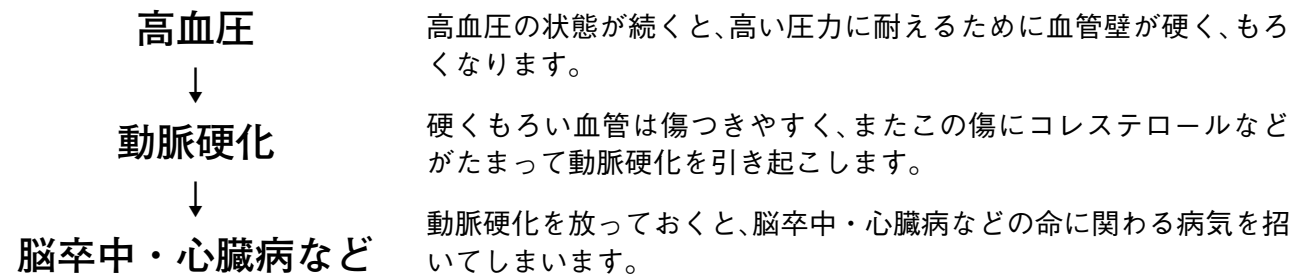
## 高血圧の診断基準

\* 血圧の分類

最大血圧	180	重症高血圧				
	160	中等度高血圧				
	140	軽症高血圧				
	130	正常高値血圧				
	120	正常血圧				
	理想血圧	80	85	90	100	110

日本高血圧治療ガイドライン2019

## 高血圧は脳卒中・心臓病などを引き起こす



## 高血圧危険度チェック

- ご飯に漬物やみそ汁は欠かさない
- 野菜がきらい
- ハムやソーセージをよく食べる
- 外食が多い
- ストレスをためやすい
- 身内に高血圧の人がいる



# 血圧をさげるには生活習慣の改善から

## 運動習慣改善ポイント

有酸素運動(ウォーキングやストレッチなど)には降圧効果があります。1回30分程度の軽めの運動を週3日くらいの無理のないペースで継続しましょう。反対に、息が切れるほどの激しい身体活動は血圧が上昇して危険です。高血圧がある人はかかりつけ医に運動内容を相談しましょう。



## 食生活改善ポイント

### ●おいしい減塩のヒケツを習慣づけよう

血圧と食塩の摂取量には大きな関係があり、1日あたり1g減塩すると収縮期血圧が約1mmHg低くなるという報告もあります。食品のパッケージなどにはナトリウム含有量や塩分相当量が表示されています。



食塩相当量(g) = ナトリウムの量(mg) × 2.54 ÷ 1000  
高血圧の人は1日6g未満を目標にしましょう。

### <減塩のアイデア>

- ・塩の代わりにレモンや酢、香辛料を使う
- ・めん類のスープは全部飲まない
- ・しょうゆやソースは“かける”ではなく“つける”
- ・漬物や梅干しの食べる回数を減らす
- ・お惣菜や加工食品(ハム、インスタント食品)を減らす
- ・みそ汁は野菜たっぷりにする

### ●減量は減塩とつながっている

肥満は心臓への負担を大きくし、血圧の上昇をもたらします。肥満解消には降圧効果があります。食べる量が減れば減塩につながり、おかずが薄味になれば主食の量も自然と減ります。

BMI計算 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上



## その他のポイント

### ●節酒

適量と休肝日を守って上手な付き合いを!

多量の飲酒や高血圧の人の継続的な飲酒の習慣は血圧上昇の原因になります。また、味付けが濃いつまみは塩分量も高く注意が必要です。

### ●禁煙

ニコチンは血管収縮作用があり、血圧を上昇させます。高血圧が喫煙と重なっている場合、脳卒中や心臓病で命を落とす危険性は、どれも該当しない人と比べて約4倍になります。

禁煙外来や禁煙補助剤の活用により、禁煙成功率が2～3倍アップします。

### ●休養・睡眠

仕事の合間の休憩や、十分な睡眠で血管や心臓を休め疲労をためないようにしましょう。

### ●ストレス解消

趣味や軽いストレッチなどリフレッシュできる時間を作りましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)