



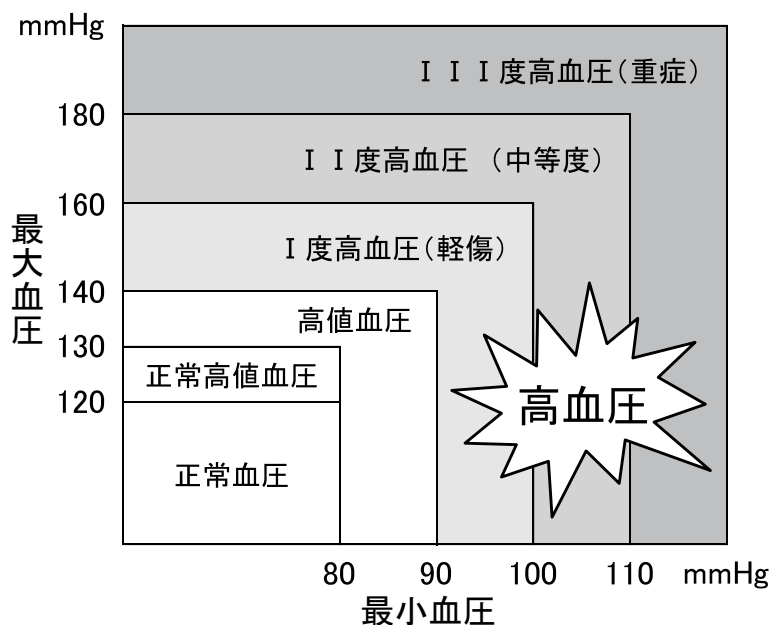
保健だより

高血圧を予防・改善するために ～血圧を上げない生活術～

高血圧になると心臓や血管に負担がかかり、少しずつ血管を傷つけて動脈硬化が起こりやすくなります。放っておくと動脈硬化を促進し、心疾患や脳血管疾患など日本人の死因の多くをしめる生活習慣病の引き金にもなります。

定期的に血圧を測定し、自分の健康状態を把握するとともに、普段の生活習慣を見直して、高血圧の予防に取り組みましょう。

血圧値の判定基準



(出典：日本高血圧治療ガイドライン2019)

血圧コントロールの決め手は食生活

高血圧の原因の大部分は日常の生活習慣にあります。とくに、食生活は高血圧と密接な関係があり、食事の内容や食べ方を見直すことが、高血圧予防・改善の重要なポイントになります。高血圧の要因となる塩分の摂りすぎを防ぎましょう。塩分の摂りすぎは高血圧の大きな原因になります。

●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



適度な運動が血圧の上昇を抑える

運動をすると一時的に血圧が上がりますが、自律神経のバランスを整え、血管を広がりやすくすることで血圧を下げる効果があります。適度な運動習慣を身につけて高血圧を予防しましょう。

●適度な運動習慣とは？

少し汗ばむくらいの強度で1日20～30分、週に4～5回程度を目標に行うとよいでしょう。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。



●日常生活で運動量を増やすコツ

散歩や家事などでキビキビと身体を動かすことも立派な運動です。

最初から無理をせず、できることからはじめ、少しずつ運動の機会を増やしましょう。

- ・朝起きたら寝床でストレッチ
- ・外出先では、エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うようにする
- ・車で出かけたときは、目的地から離れた場所に駐車する
- ・掃除などの家事も立派な運動のひとつ

高血圧を予防する生活習慣

●イライラ、ストレスは血圧上昇の要因

イライラしたり、忙しく余裕のない生活は、血圧を上げる原因になります。趣味やスポーツなどの余暇を楽しんで、ストレスをためない生活を心がけましょう。

●タバコはキッパリやめる

たばこに含まれるニコチンは血圧を上昇させます。高血圧と喫煙が重なると、心筋梗塞の危険性が高まります。



●便秘を予防する

便秘になるとトイレでいきむことが多くなり、血圧をあげる原因になります。食事に留意し、便秘を防ぐようにしましょう。

●睡眠時間を確保する

睡眠不足が高血圧の原因になることが明らかになっています。睡眠時間を確保できるように、生活リズムを見直しましょう。

●お風呂はぬるめのお湯につかる

熱いお湯は血圧を急上昇させます。お湯の温度はぬるめにして入浴し、浴室と脱衣所の温度差をなくすことも大切です。



●アルコールは適量を心がける

適度のお酒はストレス解消にも効果的ですが、大量の飲酒は血圧上昇の危険因子にもなります。濃い味のおつまみも、塩分の過剰摂取につながるので気をつけましょう。

*寒い冬にご用心！

冬の寒さは血圧の変動に大きな影響を与えます。温かい室内から冷えた場所へ移動するときなど、急激な温度差を感じると血圧上昇を引き起こすので注意が必要です。

- ・起床時…起床時刻の少し前に部屋が暖まるように、エアコンのタイマーを設定しておく
- ・入浴時…脱衣所はあらかじめ暖房器具で、浴室はシャワーを流すなどして暖めておく
- ・トイレ…上着をはおって行き、便座も暖めておく

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)