

# 高血圧を防ぐ生活習慣

## 高血圧って、こんな病気

心臓から送り出された血液によって血管にかかる圧力が血圧です。この圧力が高いまま持続するのが高血圧。一般には高血圧になっても自覚症状はほとんどなく、多くは静かに進行していきます。

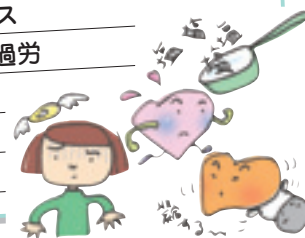


しかし、高血圧を放置しておく、知らないうちに動脈硬化が進み、さらに、高血糖、脂質異常、肥満などが絡むと、血管壁がせばまったり、もろくなった血管壁に亀裂が生じたりして、脳卒中や心臓病の引き金となりかねません。

これらの病気にならないためにも、定期的に健診を受ける、自宅で毎日朝夕に血圧を測定するなど、日頃からの注意が大切です。

## 高血圧の危険因子はコレ!

- 高血圧体質の遺伝
- 塩分のとりすぎ
- アルコールの飲みすぎ
- 食べすぎ・肥満
- 続くストレス
- 喫煙 ● 過労
- 運動不足
- 加齢



## 危険因子

をとりのぞく法

家族に高血圧が多い家系の人は、若いうちから血圧に要注意!  
以下の血圧を上げにくい生活習慣を実行しましょう。

## 塩分控えめ、禁煙、節酒を

- カリウムをしっかり摂ろう。アボカド、ほうれんそう、バナナ、豆類などがおすすめ。
- 緊張の前には深呼吸を。寝る前はぬるめの入浴で心身ともにリラックス。
- ストレスを解消するには、気分転換と睡眠が効果的。
- 適正体重を保つよう腹八分目を心がけよう。とくに夜の食べすぎに注意!
- たばこは禁止。禁煙外来などを活用して禁煙にチャレンジ。
- お酒は適量を守り、週に2日は休肝日を。
- ウォーキングや水泳などの有酸素運動を、1日20分以上、週に2~3日心がけよう。

## 減塩編

### 食から高血圧を防ぐ!



高血圧は、食生活の影響がとても大きいのですが、中でも中心になるのが減塩食です。塩分の摂取を抑えることを第1の目標に。

### 減塩のコツ

- ラーメンなどの汁は残す。
- インスタント食品や加工食品の塩分に注意する。
- 塩の代わりに、香辛料や酢、レモンなどを活用する。
- だしをしっかりとして、調味料を抑える。



## 家庭で定期的に血圧を測ろう

ひとくちメモ

血圧測定では、「病院や診療所で測ると血圧が高くなる」「早朝や夜間と昼間の数値に差がある」という人が少なくありません。健診などでの一回の測定では正確な判断をしにくいいため、日頃から家庭で定期的に血圧を測定・記録することで、血圧値変動の傾向をつかむことが大切です。

一般に家庭での血圧測定は病院で測るよりも低い値が出る傾向にあるため、家庭での高血圧診断基準は、収縮期血圧135mmHg以上・拡張期血圧85mmHg以上となります。