〇高血圧になりやすい人は?

### 環境因子(食生活など)

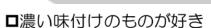
- ●肥満
- ●運動不足
- ●喫煙
- ●食塩の摂りすぎ
- ●多量飲酒 ●ストレス
- ●睡眠不足 ●寒冷(温度差)



### 遺伝的体質

家族に高血圧の人がいる (生まれ持ったもの)

〇あなたが高血圧になりやすいかチェック!!



- ■野菜や果物をあまり食べない
- □運動をあまりしない
- ■家族に高血圧の人がいる
- **□**ストレスがたまりやすい
- ■睡眠不足
- □年齢が45歳以上
- □お酒をたくさん飲む
- □たばこを吸う
- □血糖値が高いと言われた事がある
- ■スナック菓子をよく食べる
- □炒め物や揚げ物、肉の脂身など 油っぽい食べ物が好き

チェックが多いほど ご用心!

> 引用:日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019 解説冊子 高血圧の話

## 測定のポイント

- 毎日、朝起床後1時間以内又は、就寝前
- 1~2分の安静の後
- 食前、服薬前
- ・心臓と同じ高さで
- 二の腕に巻くタイプの血圧を使う
- ※1日の中でも時間帯、季節によって値は変わります◎



### 〇生活の中で気をつけるポイント

#### 減塩

食塩は1日6g以下を目指し、 薄味を楽しみましょう。

#### 節酒

お酒の飲み過ぎで血圧が上がります。 1日1合、週に7合以内を目指し ましょう。

#### 減量

体重の減量はとても効果的です。 BMI22を目標にしましょう。

#### 適度な運動

適度な運動で1日1万歩を目標に しましょう。



### 野菜と果物

野菜と果物に含まれるカリウムは体内の余分な ナトリウムの排出を促す作用があります。 「生」で食べると効率よくとれます。

野菜の目安:1日1皿以上350g

果物の目安:1日2個分200g

また、マグネシウム(豆類や海藻類)などの ミネラルには血圧を下げる効果があります。

# 測定値 146 以上/96 以上(mmHg)が

続いたら受診しましょう。

JCHO 船橋中央病院健康管理センター