

血圧のおはなし 後編

○高血圧になりやすい人は？ ~Letsセルフチェック~

環境因子（食生活など）

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



○あなたが高血圧になりやすいかチェック！！

チェックが多いほど
ご用心！

- 濃い味付けのものが好き
- 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

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◎

○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。

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。

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。

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。