



防ごう!

高血圧



そもそも…高血圧はどうして起こるの?

- ①塩分摂りすぎ
- ②加齢 (自律神経の乱れ・睡眠の質が悪い)
- ③血管が変化する (細くなる・固くなる・詰まる)
- ④血液の量が増える
- ⑤血液の粘性が高くなる

高血圧だと何が良くないの?

①メタボリックシンドローム動脈硬化の進行要因

・腹部肥満・血圧高値・血糖高値・脂質異常

【メタボリックシンドロームとは?】

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレスなど

継続すると…

危険
因子

お腹(内臓)のまわりに脂肪がたまる(内臓脂肪型肥満)

脂質異常

高血圧

高血糖

放置すると…

心臓病

(心筋梗塞・狭心症など)

脳卒中

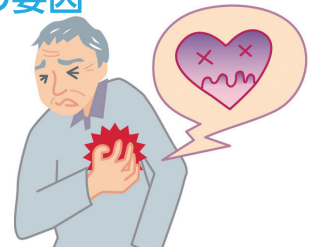
(脳出血・脳梗塞)

糖尿病合併症

(人工透析・失明など)

②心臓疾患の要因

- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・心不全



③脳関連疾患になりやすい

- ・脳梗塞
- ・脳出血などの脳血管障害
- ・認知症



高血圧を予防する手立ては?

適度な運動

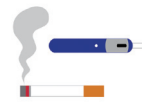
有酸素運動(散歩・ウォーキング・ストレッチ)で血圧は低下、血管柔軟性高くなる。

就眠前(3時間以上前)の運動で良質な睡眠効果が得られる。



タバコをやめる

含まれるニコチンは交感神経を刺激し血管収縮させ血圧を上げる。



飲酒は適度に

ビールは1日350ml程度で。飲みすぎは血圧上昇と睡眠の質を落とす。



食生活の見直し (野菜中心・GABA摂取・塩分控え)

減塩ポイントは?

- ①漬物少量に(浅漬けで)
- ②麺類のスープは残す
- ③具たくさん味噌汁に
- ④調味料を上手に利用
- ⑤香辛料活用

高血圧の方の
減塩目標

1日6g未満



高血圧を予防するための食事(DASH食)のススメ

【DASH食で増やす食品】

- ・緑黄色野菜・淡色野菜・カリウムの多い果物(バナナ・プルーン・りんごなど)
- ・低脂肪の牛乳・ヨーグルト・チーズ・ナッツ類・豆類・魚

【DASH食で減らす食品】

牛肉・豚肉(脂身)・甘いお菓子・砂糖を含むソフトドリンク類

