

血圧が気になる方へ

高血圧は原因が特定できない「本態性高血圧」と病気によって起こる「二次性高血圧」があります。日本人の8～9割の高血圧は本態性高血圧だと言われています。生活習慣を見直して、高血圧を予防しましょう。

◆ 食生活を見直そう

- ① 塩分は摂りすぎないように。
- ② カリウムを豊富に含む野菜や果物を積極的に食べましょう。
- ③ 飲酒はほどほどに。

日本人の食生活に欠かせない醤油やみそなどの調味料には多くの塩分が含まれています。ちょっとした工夫をするだけで、簡単に減塩することができるので意識してみましょう。

簡単にできる減塩の方法

- ① 漬物は少量に控える 
- ② 麺類の汁は全て飲まない 
- ③ 新鮮な食材を用いて薄味の調理にする 
- ④ 味噌汁を具たくさんにして薄味の調理にする 
- ⑤ 調味料を控えめに使う 
- ⑥ 低ナトリウムの調味料を使う 
- ⑦ 香辛料や香味野菜、また果物の酸味などを利用する 
- ⑧ 外食や加工食品を控える 

◆ 適度な運動を心掛けよう

高血圧を予防、改善する運動としては有酸素運動が適しています。

普段の生活の中で散歩やウォーキング、ストレッチなどを無理のない範囲で行うと良いでしょう。ストレッチで筋肉と一緒に血管を伸ばして、血液が流れやすい状態になると、血圧の低下にもつながります。



◆ 日々の生活習慣を見直そう

- ① 睡眠・休養を十分にとる。
- ② たばこをやめる。

ストレスは高血圧の原因の一つです。日々の生活に追われて蓄積されるストレスをなるべく軽減させるために、十分な睡眠・休養をとる必要があります。たばこは血圧を上昇させることが明らかになっています。喫煙している人は、禁煙もしくは本数を減らしましょう。

