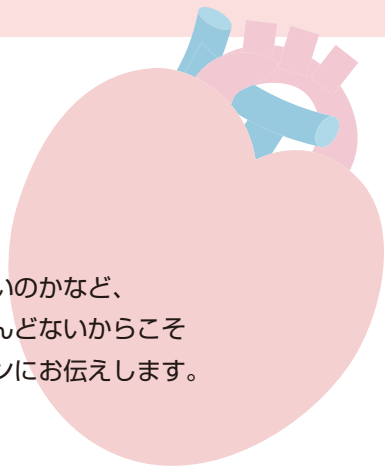


高血圧 ～後編～



前号の「高血圧～前編～」では、血圧とはどういうものか、高血圧になったらなぜいけないのかなど、血圧に関する基本的な情報をお伝えしました。とても身近な病気ですが、自覚症状がほとんどないからこそ注意が必要です。どのようなことに心がけて生活すればよいか、今回は食事や運動をメインにお伝えします。

自分の血圧を知ろう！

まずは、あなたの血圧が普段どのくらいかを把握しましょう。血圧は1日のうちに何度も変動しています。健康診断などで測った数値だけでは普段の血圧とは言えませんので、**毎日同じ条件やタイミングで継続して測りましょう。**

血圧の測り方

直接か薄手の服の上から、指が1本か2本入る程度に巻き、高さを自分の心臓の位置に合わせます。深呼吸をして1～2分間落ち着いてから測りましょう。

心臓と同じ高さに
血圧計を置く

手のひらは
上向きにして
力を抜く

脚を組んだり
あぐらを
かいたりしない



測るタイミング

朝

朝起きて1時間以内
(排尿後・朝食前)

※入浴・食事・運動などの直後は血圧が変動しやすいので30分～1時間は空けましょう。

晩

就寝する前

あなたのお家に血圧計はありますか？
一家に一台あれば良いですね！
血圧計は上腕式のものを選びましょう。



塩分 チェック！

高血圧予防の為に、減塩は重要な課題になります。毎日の食事は家庭単位で似た内容になりがちで、特に日本人は、子どもからお年寄りまで多くの人が食塩を摂りすぎている傾向にあります。

以下の塩分チェックシートで摂取量の程度を調べ、家族全員で減塩の意識を高め、塩分の摂り方を見直してみましょう。

塩分チェックシート		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	夕食で外食や惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		うすい
	食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

参考：血圧 20：1239 - 1243 (2013) 土橋幸也ほか



0～8点・・・食塩摂取量は少なめ。引き続き減塩をしましょう。
9～13点・・・食塩摂取量は平均的。もう少し頑張りましょう。
14～19点・・・食塩摂取量は多め。食事の中で減塩の工夫が必要です。
20点以上・・・食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。

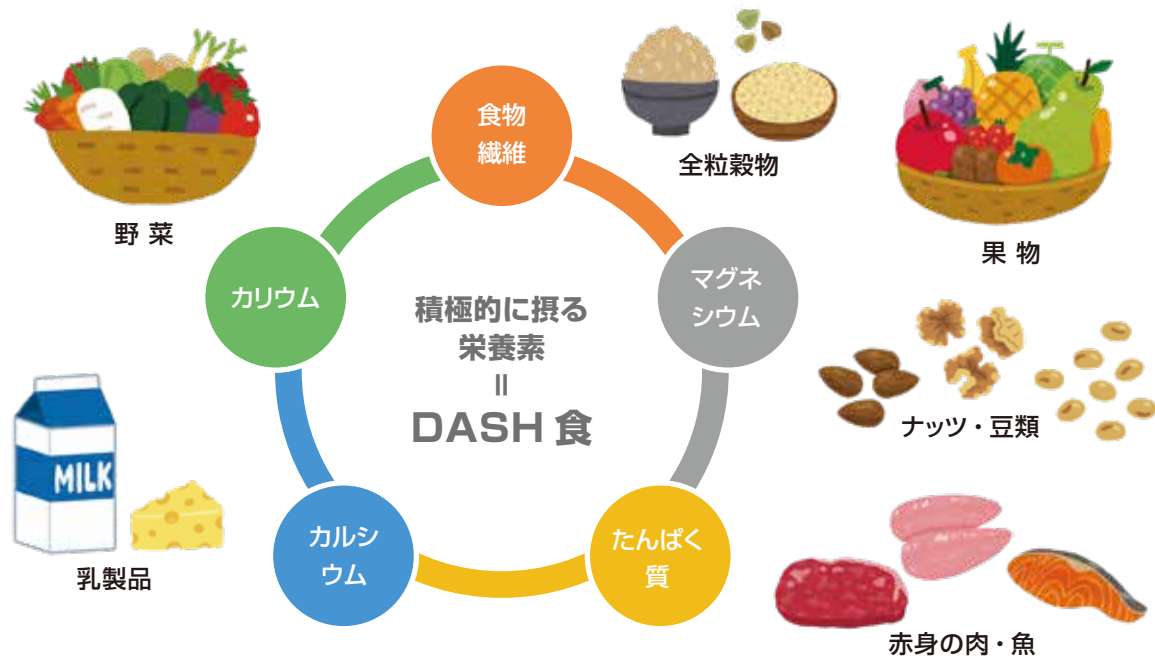
合計



点

高血圧を下げる食事とは？

みなさんは「DASH食」をご存じですか？ DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) とは、アメリカで考案された「高血圧予防のための食事法」のことです。カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維の豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的に摂ることで、塩分を排出し血圧を抑える効果があるとしています。



適度な運動には血圧を下げる効果があります

運動をすると一時的に血圧が上がりますが、適度な運動を続けていると、筋肉に酸素や栄養を運ぶために血管が拡張したり、交感神経の働きが低下して血圧を下げる効果がみられます。適度な運動とは、以下のような**有酸素運動**です。



筋トレなどの無酸素運動は急激に血圧が上がりますので、高血圧の方は避けましょう。

また重度の高血圧、その他の持病がある方は、適度な運動でも逆効果となる場合がありますので、医師に相談してください。

アルコール・たばこ・ストレス・睡眠不足 を避けましょう！

前編でもお伝えしましたが、アルコール・たばこ・ストレス・睡眠不足は血圧を上げる原因となります。このような生活習慣を繰り返していると、血圧の上昇も常態化してしまい、高血圧のリスクが高まります。食事や運動だけでなく、アルコールは適正量（例えば日本酒は男性1合、女性1/2～2/3合）までにする、禁煙する、リフレッシュする機会を持つ、十分な睡眠をとることなども心がけましょう。また、夏は十分に水分補給する、冬は暖房器具をうまく利用して脱衣所などの寒暖差に注意しましょう。

