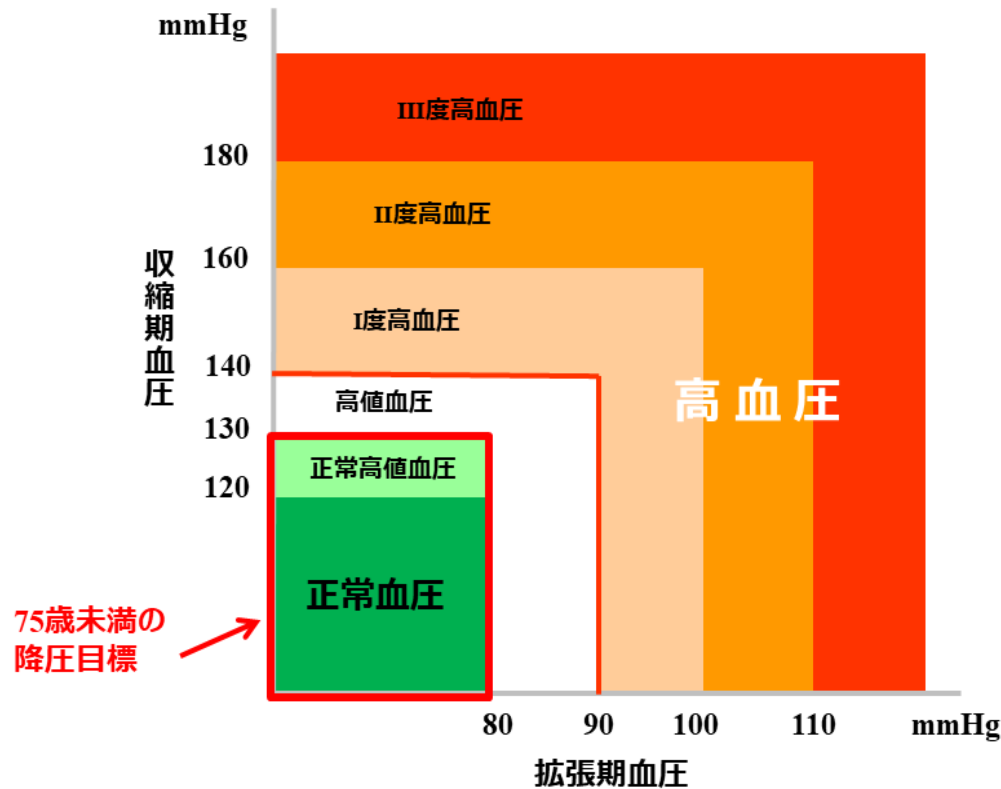


高血圧について |

自分の血圧ご存じですか？

血圧の分類（高血圧治療ガイドライン2019）



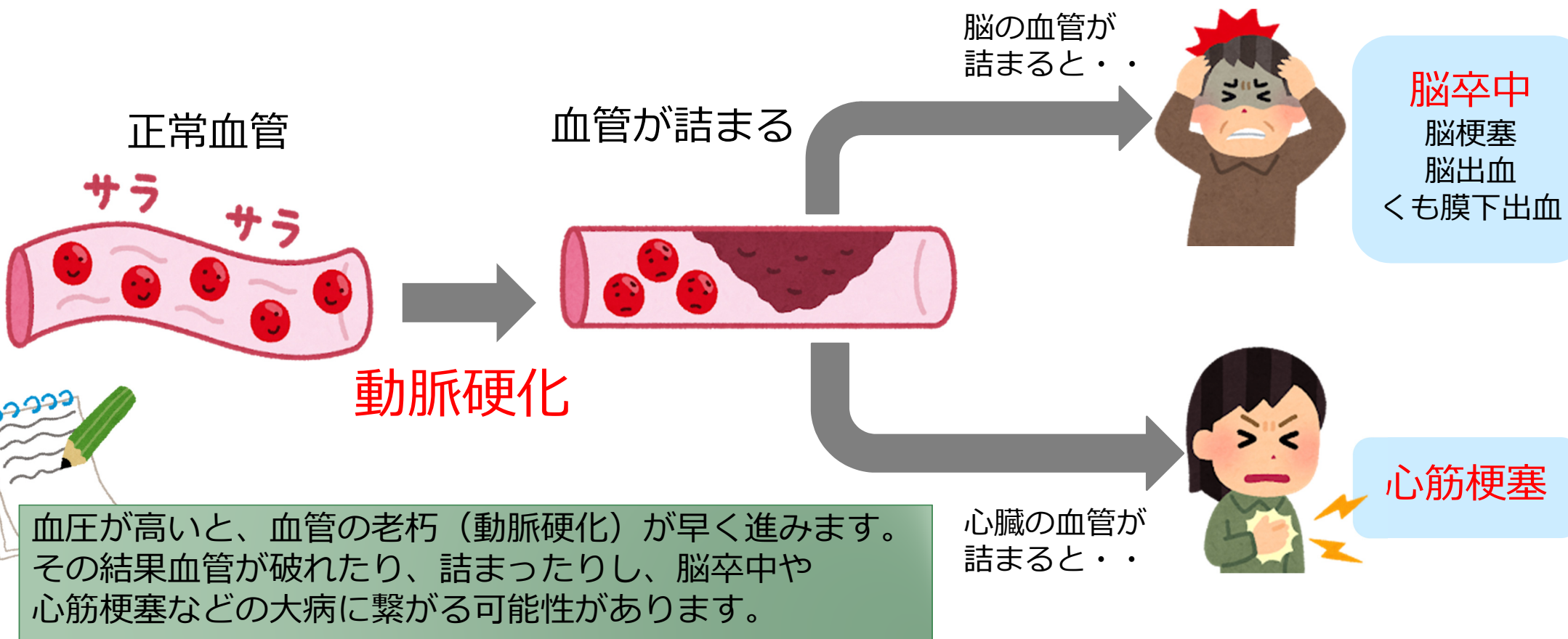
75歳未満の
降圧目標

最大血圧140以上、または
最小血圧90以上を「高血圧」
といいます。
血圧が高くても無症状のこ
とも多いので、毎日の生活の中
での血圧測定が大切です。



(出典：「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図)

なぜ血圧が高いといけない？



正常血管

サラ サラ

血管が詰まる

動脈硬化

脳の血管が
詰まると...

脳卒中
脳梗塞
脳出血
くも膜下出血

心臓の血管が
詰まると...

心筋梗塞

血圧が高いと、血管の老朽（動脈硬化）が早く進みます。その結果血管が破れたり、詰まったりし、脳卒中や心筋梗塞などの大病に繋がる可能性があります。

血圧を下げる5つの方法

野菜と果物

野菜は小鉢5皿分、
果物は片手量が目安。



減塩

一日6g以下を目標にしましよ
う。

適度な運動

運動は血圧を
低下させます。
1万歩/日を
目指しましょう♪



節酒

お酒の飲みすぎは
血圧上昇の原因に
なります。
1合/日が理想的！

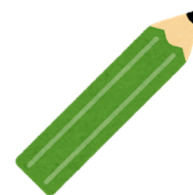


肥満解消

減量はとても効果的！
BMI22を目標に
しましょう。



生活習慣をチェックしてみよう



Q1

濃い味付けが好き？



当てはまる方は・注意しましょう！

食卓での調味料の使用は控えましょう。香味野菜やかんきつ類の利用で風味がアップします。

Q2

運動はほとんどしない？



歩数計で歩数をチェックし、7000歩/日を超えるようこまめに体を動かしましょう。

Q3

お酒を毎日飲む？

休肝日を2日設け、1週間で7合以内に調整しましょう。



Q4

食べるのが人より早い？



Q5

外食が多い？



Q6

果物はあまり食べない？

当てはまる方は・・注意しましょう！

意識してよく噛んで食べることで過食を防ぎましょう。減量は血圧を下げる効果があります。

外食は高カロリー、高塩分。メニューの選び方を見直す、1日の他の食事を低カロリーに抑える、野菜を補うなどの工夫をしましょう。

一日に片手量程度は摂取しましょう。

