



血圧を下げる！高血圧の薬の効きをよくする！ポイント

市民への血圧に関するアンケート結果から、血圧を上げる要因は分かっていますが、高血圧予防の生活習慣改善につながっていないことが分かりました。生活習慣を見直すことで、血圧を下げるだけでなく、高血圧の薬の効きを良くするといわれています。一生使う大切な血管を傷つけないために、できることから生活習慣を改善していきましょう。

▶高血圧予防の主なポイント

1. 体重を適正に保つ

太ることによって、血圧を上げるホルモンが分泌されます。

血圧を下げるには、減量が一番効果的です。体重の5%の減量でも、血圧を下げる効果があるといわれています。

- 肥満の人は、BMI（体格指数）25を目標にしましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。



2. 適度な運動

運動は血圧を下げるホルモンの分泌を増やします。

1日10分以上の運動で、合計して1日30分の運動でも効果があるといわれています。

- 毎日30分以上の運動を目標にしましょう。
- 日常生活の中でもこまめに動きましょう。

3. 適量飲酒

飲酒習慣は血圧を上げる原因になります。

適量を守ると、1～2週間で血圧を下げる効果があるといわれています。

- 1日の適量は…下記のいずれかひとつです。（女性は半分の量です）



4. 野菜はたっぷり、果物は適量を

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、食塩の成分で血圧を上げるナトリウムを腎臓から排出してくれます。

ただし、果物は糖分が多いのでとりすぎに注意しましょう。

- 野菜は1食1皿以上、1日5皿が目安
- 1日の果物の適量—リンゴや梨であれば半分、バナナであれば1本です

※腎臓病でカリウム制限をしている人は、主治医の指示のもと摂取してください。



5. 減塩

食塩の1日摂取目標量は、男性8g未満・女性7g未満です。高血圧の人は6g未満を目指しましょう

- つくだ煮・漬物は控えよう
- 味噌汁は具たくさんにする
- 麺類の汁は残す
- しょうゆやソースは小皿などに取って、つけて食べる
- 塩分の多いインスタント食品や加工品を避ける
- 料理は薄味に。酢や香辛料でメリハリをつける



6. 禁煙

喫煙は血圧を上げます。1本のたばこを吸うと、血圧上昇が15分以上続くといわれます。

喫煙はがんや脳卒中、虚血性心疾患などの危険因子でもあります。

