

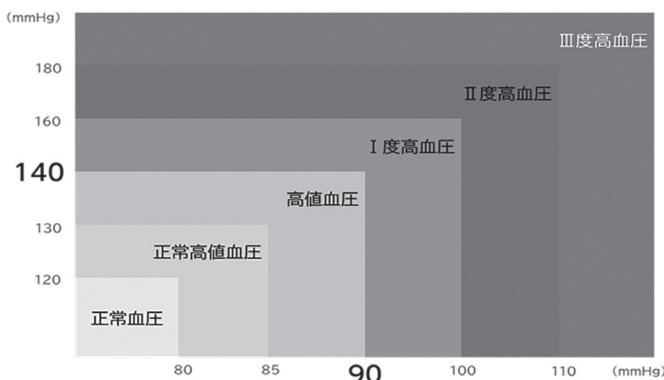


本当は怖い高血圧

行方市の患者数 第1位
医療費 第3位
(令和2年度 KDB システムより)

高血圧とは・・・送り出された血液が血管に与える圧の高い状態であり、**140/90mmHg 以上のこと**

※どちらか片方でも基準を超えていたら高血圧と呼ばれます。



高血圧は、基本的に何の症状もありません。しかし、そのまま放置すると動脈硬化からの脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞など重大な病気を引き起こす可能性が高まります。

高血圧の原因・・・食塩の取りすぎ、肥満、喫煙、飲酒、血管の劣化など

今日からできる!高血圧の予防・改善方法

血圧が気になる方、最近高くなってきた方は、ぜひ実践してみてください。

1. 減塩に取り組む (目標男性 1日 7.5g 以下、女性 1日 6.5g 以下)

～ポイント～

- ① しょうゆやソースはかけずに小皿にとって使うこと
- ② 味噌汁やラーメンなどの汁は飲まずに残すこと
- ③ 麺類と丼ものなど主食+主食の組み合わせで食べる回数を控えること



2. 適正体重を維持する (目標: BMI 18.5 ~ 24.9)

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

～ポイント～

- ① 朝・昼・夜の3食しっかり食べる
- ② 夕食のボリュームを控えめにし、夜8時ごろまでに済ませる
- ③ 間食を控える
- ④ 体重を毎日測る



3. 野菜を食べる (目標: 1日 350g 以上)

～ポイント～

- ① 毎食小鉢1皿以上の野菜料理を食べること (1日小鉢5皿分が目安)
- ② 味噌汁を具たくさんにすること
- ③ 付け合わせの野菜もしっかり食べる



その他、禁煙や節酒を行うことでも高血圧を改善することができます。