

# 血圧が高いといわれたら・・・

## 高血圧は・・・

放っておいて自然に治ることは、まずないといわれています。  
気づかないうちに血圧が高くなっていることもあります。  
血管の壁に大きな圧力がかかり、血管が傷みやすくなり、血管の老化を進めます。  
その結果、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

## 予防するためにはどうすればいいの？

平常の自分の血圧値を知ろう！

自分で血圧を測るということはなによりの健康管理であり、病気の早期発見に役立ちます。

塩分を控えよう！一日10g以下を目標に！

塩分を取りすぎると血圧が上がることが知られています。  
できるだけ薄味に心がけましょう。

肥満解消

肥満は心臓や血管に負担がかかります。BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上は要注意です。(体重10kg減少で血圧5～20ミリ低下するといわれています。)

ストレス解消

イライラすると血圧は上がります。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

運動

適度な運動は、血管が拡がり、血圧を下げます。

煙草

ニコチンは血圧を上げる働きがあります。  
理想は『禁煙』ですが、難しい方は少しでも減らしましょう。

規則正しい生活を！

睡眠不足や過労が続くと血圧は上がります。

お酒

適量に！休肝日をつくりましょう。

身体を急に冷やさない

寒さで、血圧は急激に上昇します。

外出時は、マフラーや手袋などで防寒しましょう。



血圧の高い人は正常の人より、脳卒中で1.3倍、心臓病で2.4倍、危険率が高くなるという調査結果もあります。

## やってみましょう！

1日塩分10g以下に

- ・つけものは一人前ずつ小皿に盛る
- ・インスタント食品はできるだけとらない
- ・ラーメン、そば、うどんなど汁は残す
- ・しょうゆはかけるよりつける
- ・酢やだし、香味野菜、香辛料などを使って塩味不足を補う



## 塩分を多く含む食品

即席ラーメン 1袋 5.5g  
カップめん 1個 4.0g  
塩鮭 1切れ 4.0g  
しょうゆ 大さじ1杯 2.7g  
たらこ 中1/2はら 2.6g  
のりの佃煮 大さじ1杯 2.0g  
即席スープ 1袋 1.6g



## 血圧は常に変動しています

- ・洋式トイレで排便をする 32～97ミリ(平均66)
- ・食事をする 3～73ミリ(平均32)
- ・階段を昇り降りする 24～124ミリ(平均57)
- ・咳をする 26～123ミリ(平均81)
- ・煙草を吸う 21～60ミリ(平均38)

注意・・・治療中、要医療の方は、医師の指示に従ってください。



社団法人 京都微生物研究所 付属診療所