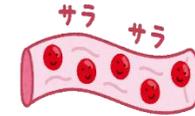




生活習慣病(高血圧)に気をつけよう



高血圧とは・・・血管への圧力が高い状態のことです。加齢に伴い血管は硬く厚くなり、血液の流れが悪くなることで、血圧が高くなります。高血圧が続くと脳や心臓の血管に負担がかかり、それが脳卒中・心筋梗塞・腎臓病などの大きな病気につながります。

- ① 正常な血圧 最高血圧 120mmHg 以下/最低血圧 80mmHg 以下
- ② 高血圧前症 最高血圧 120~139mmHg /最低血圧 80~89mmHg
- ③④ **ステージ 1** 最高血圧 140~159mmHg /最低血圧 90~99mmHg
- ⑤⑥ **ステージ 2** 最高血圧 160mmHg 以上/最低血圧 100mmHg 以上

血管に負担がかかり
血圧上昇↑

心筋梗塞・脳梗塞・腎臓病
等の大きな原因となる



高血圧になる原因

血圧は遺伝性・生活習慣病からくるもの2種類あり、日本人の約9割は生活習慣病が原因となっています。



高血圧にならないためには生活習慣病を見直すことが大切です。



塩分の取りすぎは高血圧の原因になります。
1日の塩分は6g以下目標に・・・

★減塩のコツ★

①だしのうま味・香味野菜などを活用
カツオや昆布だし、酢やレモン汁、しょうがなどでうま味や香りを効かせると、塩分少なくとも満足感が得られます。



②しょうゆやソースはかけずにつける
しょうゆ・ソースは小皿に出して食べるようにすれば、少ない量で足ります。



③成分表示を見て、塩分のつよい加工食品を控える
加工食品や調味料は塩分が多めなので、成分表示をよく確認しましょう



★運動習慣を身につけましょう★

ウォーキング等の運動を週に1回以上しましょう。
年齢や能力に応じた運動を1つ以上行う。

- ①ストレッチや体操 1日20分程度行いましょう
- ②散歩やウォーキングを1日20分程度行う。
- ③レクリエーション活動や軽いスポーツ 1週間に3回程度など・・・

