



高血圧予防と生活習慣



高血圧ってどんな病気？

●血圧とは？

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のことで、血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の拡張、血管の弾力性で決まります。

●高血圧について

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病によって亡くなる最大の要因です。高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお 20 歳以上の国民のおよそ 2 人に 1 人は高血圧です。

●高血圧の基準

日本高血圧学会の高血圧診断基準では、診察室血圧 140/90mmHg、家庭血圧 135/85mmHg の場合を高血圧と診断します。

●血圧の目標値

下記の表の血圧を目指しましょう。
なお、目標値は年齢や疾病の有無により異なります。



	診察室血圧	家庭血圧
75 歳未満の成人	130/80mmHg	125/75mmHg
75 歳以上の高齢者	140/90mmHg	135/85mmHg

(高血圧治療ガイドライン 2019)

●高血圧を放置するとどうなるの？

- 動脈の血管壁が厚くなる
- 血液が流れる内腔が狭くなる
- 血管の弾力が失われる



動脈硬化

脳卒中（脳梗塞、脳出血）
心臓病（狭心症、心筋梗塞）
腎機能障害



●血圧を下げるには

日本人の大部分の高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。



《血圧を下げる生活習慣》

1. 減塩

食塩の摂りすぎは体内のナトリウム濃度を上げて、血圧を上げてしまいます。適正は、6.5~7.5gです。



2. 野菜と果物

野菜は1日350g
(5皿分)
果物は1日100~200g
が目安です。



3. 肥満解消

BMI22を目標に適正範囲の18.5~25以内になるよう、体重測定と生活改善をしましょう。



4. 適度な運動

適度な運動で血圧が下がります。1日8000歩~1万歩を目標にまずは、今より+1000歩、歩きましょう。



5. 節酒

お酒の飲みすぎで血圧が上がります。日本酒換算で1日1合までにしましょう。



6. 禁煙

タバコを吸うと交感神経が刺激され血圧が上がります。高血圧の人は禁煙が必須です。



セロリの甘酢漬け



1人当たりの栄養価

エネルギー 48kcal 食塩相当量 0.2g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

短時間で作る塩分控え目の甘酢漬けレシピです。セロリの香りとトマトの甘みが甘酢で引き立つ、色合いも春らしい副菜です。

セロリは代謝に必要な栄養素(補酵素)をバランスよく含んでいます。補酵素は炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝に関わり、体調を整えます。

材料(2人分) 調理時間 5分

セロリ1本(150g)、ミニトマト5個(50g)

【調味料】

酢大さじ2、砂糖大さじ1と1/2、塩ひとつまみ

作り方

- ① セロリは固い皮の部分をむき、斜めに薄切りする。ミニトマトは、4等分のくし形に切る。
- ② ①をビニール袋に入れ、調味料を加える。ビニール袋の口を閉じ、電子レンジ(600w)で1分間加熱する。

広報しろい 2020年4月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食 生 活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)