

栄養だより

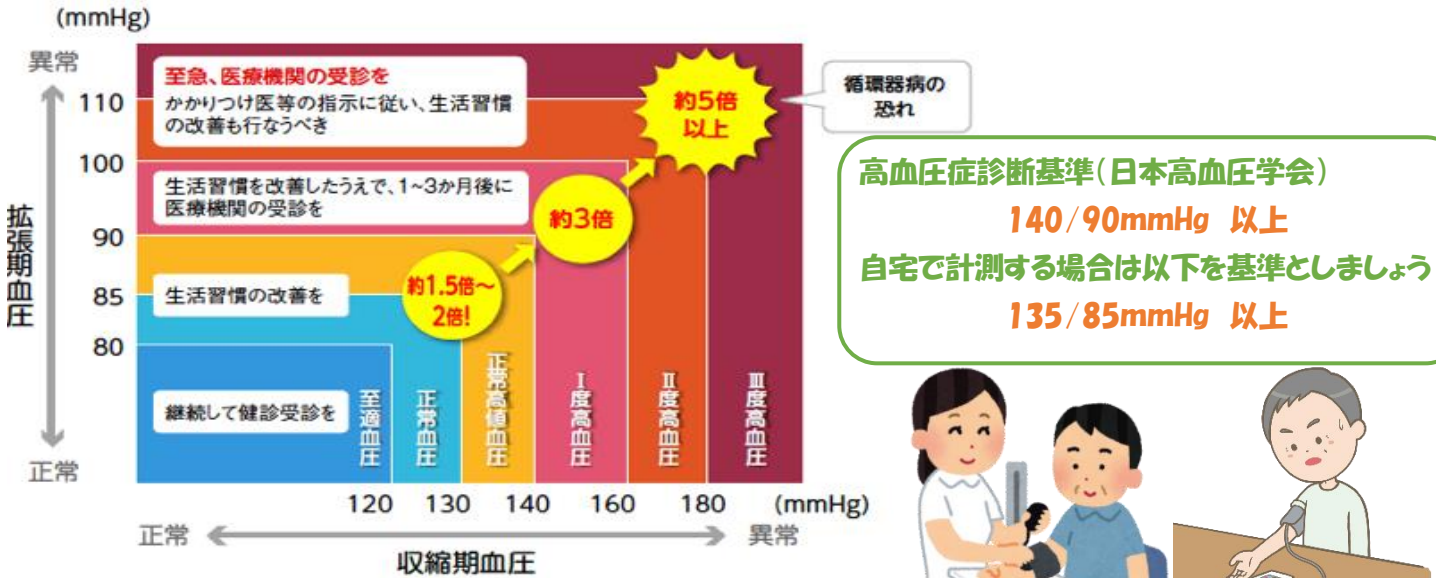
10月号

2024年10月15日

栄養科

高血圧は自覚症状のないまま症状が進行していくことが多く、高血圧状態が長く続くと動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心疾患等の循環器症状につながる恐れがあります

下記図より、**至適血圧を越えた血圧の場合では、循環器病の発症倍率が増加している**事が分かります
定期的な健診や家庭での血圧の計測で早期発見に努め、重大な疾患を予防しましょう



引用:厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト HP「標準的な健診・保険指導プログラム(改訂版)」

●高血圧予防・早期改善の方法

参考:厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト HP

高血圧の主な原因は食事・運動・心的要因・遺伝的要因等です

日本人は特に食塩の過剰摂取が問題となっています

以下の点に注意しながら生活習慣を見直し、高血圧の予防や早期改善に努めましょう！

<p>①塩分は1日8g未満に抑える (高塩分摂取→体内の水分量(血液量)増加→血圧上昇) 減塩調味料を使用・汁物やスープは飲み干さない・香辛料や酸味の味付けを活用する・漬物は毎食食べない</p>	<p>②野菜・果物・海藻類・大豆製品を積極的に摂る (カリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きを持つ) 野菜中心の小鉢を1日5皿は食べる 食後のデザートや小腹が空いたときはお菓子よりフルーツを選択</p>
<p>③適正体重の維持 自分の適正体重を知る(=身長(m)²×22) 体重計測を習慣化する</p>	<p>④適度な運動の習慣化 (有酸素運動は特に有効) 通勤通学で1駅歩く・なるべく階段を使用する・休みの日は散歩をする</p>
<p>⑤お酒を飲みすぎない 飲酒の適正量を守る(純アルコール 20g程度) 飲酒時はアルコール度数を確認・ノンアルコール飲料を選択する・休肝日を作る</p>	<p>⑤タバコはやめる (喫煙で高血圧・虚血性心疾患や脳卒中のリスク増加) 吸いたくなったら歯磨きや運動をする</p>
<p>⑥ストレスをためない (睡眠不足・過重労働・心因性のストレスに注意) 就寝時間を決める・6時間以上の睡眠を目標にする・軽い運動でストレスを発散する・趣味を持つ</p>	<p>⑦急激な温度差に注意する 冷房は強くしすぎない 熱いお湯での入浴や長湯は控える</p>

※持病のある方は主治医や管理栄養士に相談しましょう