

血圧を知る！生活習慣を見直す！

「高血圧」から身を守る！！



“高血圧”とは、血管に強い圧力がかかり続けている状態のことをいいます。知らずに放置していると、心臓病や脳血管疾患（脳梗塞・脳卒中）、腎不全などを引き起こす恐ろしい病気です。

高血圧の大部分は、原因が特定できない本態性高血圧で、生活習慣とのかわりが深いといわれています。

そこで今号では、高血圧から身を守るポイントを紹介します。

高血圧から身を守るポイント1 自分の血圧を知る

高血圧は自覚症状がほとんどないため、自分の血圧を日ごろから把握し、体の変化にいち早く気づくことが肝心です。

上の血圧（収縮期血圧）が140mmHg、下の血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上を保った状態が、“高血圧”です（日本高血圧学会のガイドライン）。皆さん、日ごろの血圧測定をぜひ習慣づけるようにしましょう。すでに“高血圧”の状態でも一度も病院を受診したことがない人は、ぜひ受診しましょう。



高血圧から身を守るポイント2 生活習慣を見直す

血圧を上げる要因として、食事や運動、喫煙、飲酒などが深く関係していると考えられています。つまり、日々の生活習慣を再確認して、見直すことが大切になります。今回は、食事の減塩、体重の減量について考えてみましょう。※すでに高血圧などで治療中の人は、主治医の指示に従ってください。



はじめよう！ “減塩・減量生活”

【減塩生活】

塩（塩化ナトリウム）のとりすぎは、血圧を上げる大きな要因のひとつです。これは、血液中の塩分濃度が上がることで、濃度を調整するために水分が増え、結果として血液の量が増加し血管に圧力をかけてしまうからです。日ごろから、右図を参考にして減塩を心がけた食事をするようにしましょう。



調味料は、まずは味を確認し、かけるよりもつけて食べる

おかずは1品だけ塩味を利かせ、あとは薄味にする

酸味や香辛料をしょうずに利用する

【減量生活】

肥満により蓄積された内臓脂肪は、血圧を上げる働きをする物質を放出します。つまり、肥満になればなるほど高血圧になる危険性が高まるということです。

自分が肥満であるかどうかは、肥満度を判定するために使われている指数“BMI”（Body Mass Index：計算方法は下表参照）で知ることができます。日本肥満学会では、BMIが25以上の人を“肥満”としています。

BMIが25以上の方は、まずは体重の5%減量を目指しましょう。

◆BMIの計算方法

$$\text{体重()kg} \div \text{身長()m} \div \text{身長()m} = ()$$

25以上の場合は減量を！

※18.5～25.0未満は“正常”、18.5未満は“低体重(やせ)”になります。

『+10』に取り組んでみませんか！

『+10』とは、毎日の暮らしの中で今よりも“10分多く体を動かそう”という取り組みです。+10を意識しながら、ぜひ健康な体づくりをしましょう。

たとえばこんなことが『+10』です

- 朝から散歩やラジオ体操をする
- 自転車や徒歩で通勤する
- 仕事の休憩中に散歩に出かける
- 歩くときは、早歩きをしたり歩幅を広くしてみたりする
- テレビを見ながらストレッチをする



※誤ったやり方で体を動かすと知らぬ事故やけがにつながりますので、注意が必要です。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎0620・天草東保健福祉センター ☎3355
天草西保健福祉センター ☎3301