



一人ひとりが介護予防を！

令和5年
1月号

高血圧を予防しよう！

◎高血圧とは？

血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力を「血圧」と言います。

上の血圧は心臓が収縮したときの血圧で収縮期血圧、下の血圧は心臓が拡張したときの血圧で拡張期血圧と呼ばれます。日本高血圧学会では、収縮期血圧140mmHg 以上または拡張期血圧90mmHg 以上を高血圧としており、医師の判断をもとに高血圧と診断されます。高血圧は脳卒中や心臓病のリスクを高めます。

多くの日本人の高血圧の原因は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣と遺伝的な体質などが組み合わさって起こると考えられています。

正常血圧は、「上の血圧が120mmHg 未満かつ、下の血圧が80mmHg 未満」とされています。

◎食事から摂る食塩を減らす「減塩」のコツ

しょうゆや味噌を使う日本人の食生活は、食塩の摂取量が多くなりやすいです。できることから始めて、無理なく減塩を続けることに心がけましょう。



① 麺類の汁は飲み干さず、残すように心がけましょう。



② 野菜や果物を食べましょう。

野菜や果物は、血圧を下げる働きがあるカリウムを多く含みます。

お味噌汁は、野菜をたくさん入れたものにするなど、野菜は毎食1皿程度、

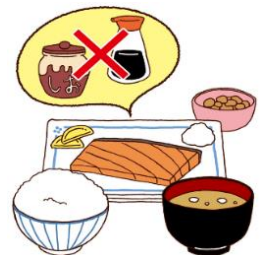
果物は、1日にバナナ1本とオレンジ1個程度を目指しましょう。



③ 腹八分目を意識しましょう。

肥満が原因で高血圧を引き起こす場合があります。

食べ過ぎを防ぐため、腹八分目を意識しましょう。



④ 味付けされている料理はそのまま食べましょう。

既に味付けがされている料理に、さらに、しょうゆやソースをかけることを控えましょう。

物足りなさを感じる時は、山椒やしょうが、こしょう、七味などの香辛料を利用しましょう。

⑤ 過度の飲酒は控えましょう。

過度の飲酒は高血圧の原因となります。1日に日本酒は1合まで、週1日以上のお休肝日を設けましょう。

※医療機関を受診されている方は、主治医の指示に従ってください。

参考：高血圧 eヘルスネット（厚生労働省） <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>

栄養・食生活と高血圧 eヘルスネット（厚生労働省） <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-002.html>

日本臨床内科医会 <https://www.japha.jp/general/byoki/hbp.html>

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 ☎ 77-7896