

# 高血圧を予防しよう

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し圧力のことです。  
血圧は変動するため、定期的な測定と適切な管理が大切です。

## 基準値

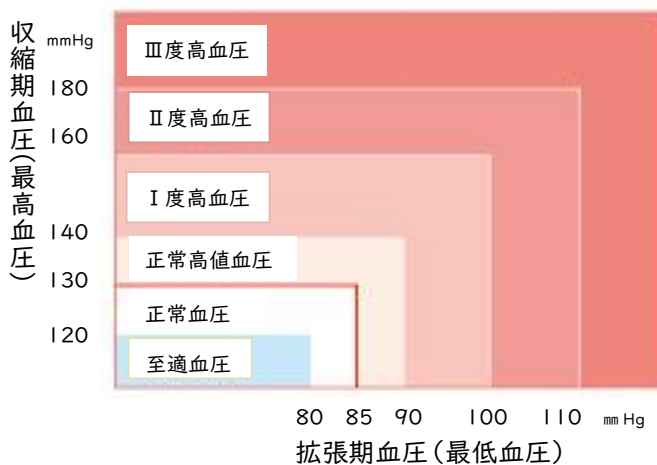
### 収縮期血圧 130mmHg 未満

心臓が収縮し、血液が送り出された時の  
血管の壁にかかる圧力

### 拡張期血圧 85mmHg 未満

心臓が拡張し、血液が心臓に戻る時の  
血管の壁にかかる圧力

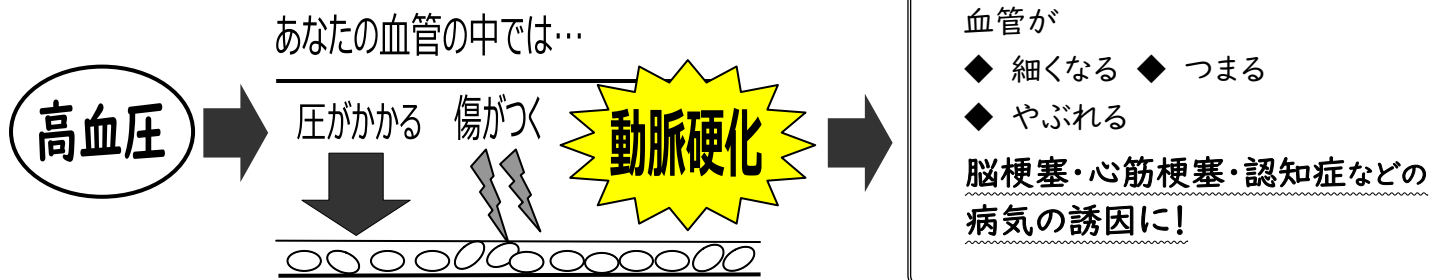
<血圧値の分類(日本高血圧学会)>



## 高血圧とは

高血圧とは、血管にかかる血液の圧力が高くなる状態です。この状態が続くと、  
血圧が正常の人と比べて、脳卒中や心臓病になりやすいことがわかっています。

## 血管の状態を見てみよう!



自分の血圧の状態を確認することや生活習慣との関係を考えることが大切です。  
裏面の情報も参考にしてみてください。



# 高血圧予防のための生活習慣改善のポイント

## 適正体重の維持

肥満と高血圧には深い関係があります。  
体重を5% (60 kgの方は3 kg) 減らすと血液データが改善します。



## おすすめの運動

血液循環が良くなります。  
ストレス解消にも効果的。

- ・ウォーキング
- ・エアロバイク
- ・筋トレ(スクワットなど)・ストレッチ など



## 減塩の工夫

**目標塩分量** 男性8g 未満 女性 7g未満

- ・汁物は1日1~2杯。
- ・漬物・干物は量・回数を減らす。
- ・香辛料や香味野菜を使って味付け。
- ・めん類の汁は残す。
- ・調味料は「かける」よりも「つける」。

## カリウムを摂取しよう

カリウムには塩分(ナトリウム)を体内から排出する働きがあります。

【カリウムが多く含まれる食品の例】

- いも類・ほうれん草・ブロッコリー・アボカド
- トマト・バナナ・ひじき・納豆・カツオ・肉類 等

※腎障害や糖尿病がある人は担当医に相談しましょう



## 節酒

アルコールは適量を。

(例) ※ どれか1種類飲む場合

ビール 500mL 日本酒 1合

焼酎 0.5合 ワイングラス 2杯

## 禁煙

喫煙は血管を収縮させ、  
血圧上昇につながります。

喫煙は様々な病気に繋がります。

禁煙外来を活用しましょう。



# 家庭血圧の測り方

**朝**

起床して1時間以内  
排尿後・朝食前・服薬前  
1~2分安静後、2回測定

**夜**

就寝前  
1~2分安静後、2回測定

朝・夜2回ずつ測定し、平均値を記録します

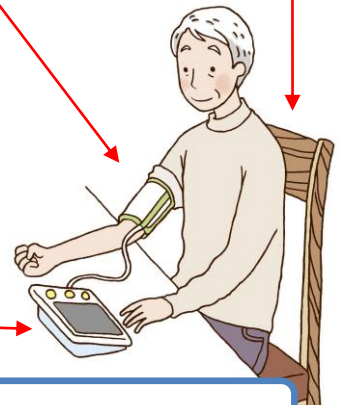
腕帯(カフ)は  
心臓の高さに巻く

背もたれ付の椅子に  
脚を組まずに座る

静かで適温な場所

会話をしない

腕帯(カフ)を  
巻くタイプの  
血圧計を使用



家庭血圧のめやす: 収縮期血圧125mm Hg/拡張期血圧75mm Hg 未満

家でリラックスしている時に、同じ時間帯に測定して、日常の血圧を把握しましょう。