



今回のテーマ

高血圧



まだまだ寒い時期が続いていますが、血圧の数値が気になっている方も多いのではないのでしょうか。改善できるところがあるか、日々の生活習慣をもう一度見直してみましょう。

高血圧とは

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。

くり返し測定して、最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性が無くなったり固くなったりすることがあります。

自覚症状がないまま進行するケースが多いので、普段から注意が必要です。



高血圧の種類

高血圧は本態性高血圧と2次性高血圧の2種類があります。

○本態性高血圧

原因を特定することができないもの。
遺伝子や生活習慣が原因とされている。

高血圧のうち
約90%を占める！

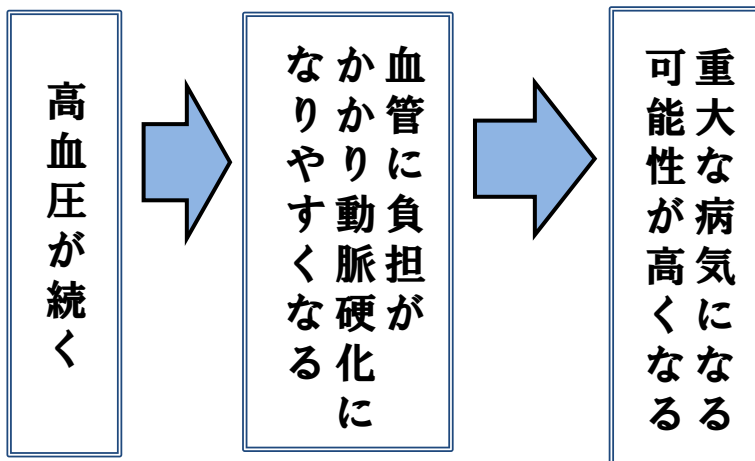


○2次性高血圧

原因の明らかなもの。
腎障害によるものが多い。



高血圧になると、、、？



どのような病気？

心筋梗塞

狭心症

脳梗塞

網膜症など



普段の生活で気を付けること

① 減塩

塩分を摂りすぎると、塩分濃度を一定にしようと体内の水分が増えます。それにより血流量が増え、血圧が上昇します。

1日に摂取する量 … 6g未満を目標にしましょう！！

減塩のポイント

- ・醤油やソースなどの後からかける調味料は、かけるよりつけるように
- ・塩分を減らして、レモンや酢などの酸味をきかせて味付けしましょう
- ・だしのうまみをきかせて、薄味でも美味しい味付けにしましょう
- ・漬物や佃煮などは食べ過ぎないように



② アルコール

アルコールを大量に摂取すると血圧が上がる原因になります。適量を守るように心掛けましょう。

1日に摂取する純アルコール量 … 男性 20～30ml以下
女性 10～20ml以下

アルコール20mlの目安量

- ・ビール 500ml
- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ウイスキー 1杯(60ml)
- ・焼酎 100ml
- ・ワイン 200ml



③ 降圧作用のある食べものを摂る

カリウム・カルシウム・マグネシウムの含まれた食品を十分に摂取しましょう。

カリウムが多く含まれる食品 … 野菜、海藻、果物など
カルシウムが多く含まれる食品 … 乳製品(牛乳やチーズなど)
マグネシウムが多く含まれる食品 … 精製加工されていない穀物(玄米など)

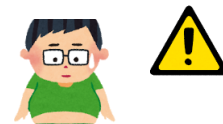


④ 適正カロリーの摂取

食事量が多いと塩分摂取量が増えたり血圧上昇効果のあるホルモンが分泌されやすくなります。

1日の適正カロリー(kcal) = 標準体重(kg) × 25～30

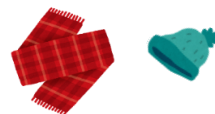
【 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 】



⑤ 急激な寒暖差には気を付けよう

急激な温度変化により、血管が収縮し血圧があがりやすくなります。

お風呂で急に熱い湯につからない、寒い屋外に出る時防寒するなど急な温度変化に備えましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアイツ コスモ薬局グループ 担当栄養士：竹林

