

血圧、気にしていますか？

高血圧とは？

私たちの血圧は、ちょっとしたこと（体を動かす、寒さを感じるなど）で上昇します。こうした一時的な血圧上昇は、高血圧とはいいません。

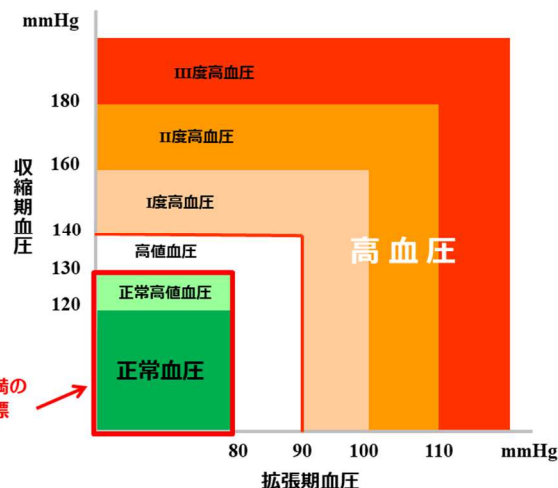
高血圧とは、**安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態**をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。



高血圧を放置していると…



血圧の分類 (高血圧治療ガイドライン2019)



(出典:「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図)



まずは、食生活から見直しましょう！



①薄味を心掛ける！

1日あたりの塩分摂取量の目標は6g未満とされていますが、少しずつ減らしていきましょう。醤油やソースではなく、酢、レモン、ユズ、胡椒、ごま等で味付けするだけでも減塩になりますよ！

②ミネラル類をバランスよく摂る！

塩分の排泄を助けてくれる、カリウム (野菜や果物、ナッツ類) と、その働きを助けてくれるマグネシウム (海藻、豆類) をしっかり食べましょう！

※糖尿値が高い方は、果糖の多い果物は控えめに！

カルシウムの吸収率の高い、牛乳、小魚類も積極的に摂るようにしましょう！

