

高血圧

気をつけよう!

毎日の生活習慣



6月といえば… 雨が多く
蒸し暑さを感じる季節です。

じめじめとした蒸し暑い梅雨の時期
には、冷たいビールをグビッと! アイスクリーム

をパクッと! したくなりますよね。しかし、

アルコールや甘い物の摂りすぎは、血圧上昇へ
つながります。今回は「高血圧」についてご紹介します。

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のことをいいます。

私たちの血圧は、ちょっとしたこと(からだを動かす、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。



血圧が高いと
なぜいけないの?



血圧が高い状態が続くと、血管の内側が
傷んでいきます。(動脈硬化)

家庭血圧では…

135 / 85 mmHg 以上,

診察室血圧では…

140 / 90 mmHg 以上 が

高血圧とされています。



- 狭心症
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 脳出血 など



ほかにも動脈硬化が原因で起る
さまざまな病気の原因にもなります。

★原因と症状

原因

- 塩分の摂りすぎ
- 肥満
- 過剰なストレス
- タバコの吸いすぎ
- 大量アルコール摂取
- 運動不足

症状

- 頭痛
- 肩こり
- めまい
- 耳なり
- 手足のしびれ
- 吐き気
- 動悸

★血圧を下げるには?

(塩分や脂質を控えましょう)

- 減塩の調味料を上手に活用する
- アルコールや甘い物、スナック菓子を控える
- カリウムやカルシウムを多く含む食品をとる



かぼちゃ



とまと



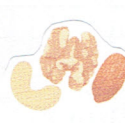
いも類



豆類



海藻類



ナッツ類



バナナ



牛乳



ヨーグルト

しょうゆ



ぽん酢



+

レモン



(軽めの運動を30分毎日続けると効果的)

- カロリー消費で減量、血液循環が良くなり、血圧が自然に下がります。



ジョギング

水中ウォーキング



(質のよい睡眠をとり、ストレスをためない生活を)

- 十分な睡眠時間をとり、自分なりのストレス解消法を見つけましょう



梅雨の時期が終わると、いよいよ夏本番!!

気温が高くなるため、日焼け対策や熱中症対策、水分補給をしっかりと元気に7月をむかえましょう!