

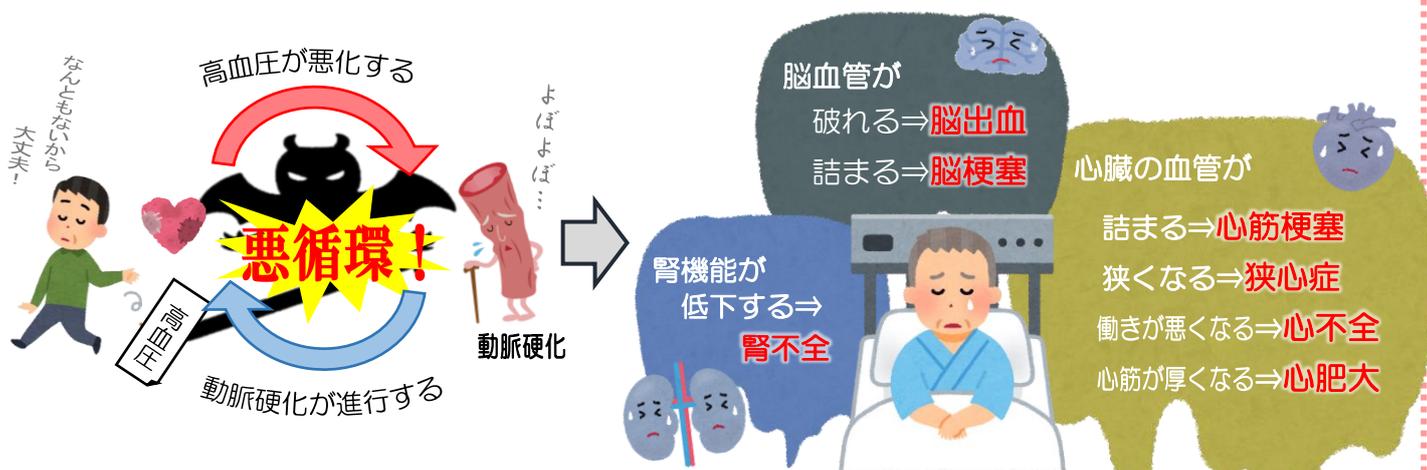
高血圧が心配！

	判定のめやす		
	軽度異常	要経過観察	要治療・精査
最高(収縮期)血圧	130mmHg以上	140mmHg以上	160mmHg以上
最低(拡張期)血圧	85mmHg以上	90mmHg以上	100mmHg以上

・診察室血圧と家庭血圧は基準値が異なります。「虎の巻」を参考にしてください。

自分では何も感じないから大丈夫！なんて軽く考えていませんか！？

放置していると、**血圧も血管も**どんどん**悪くなる**…！！



血圧が高いということは、**血管内壁に絶えず強い圧力が**かかっているということ！この圧力が血管を傷め、**動脈硬化**を進行させます。血管が動脈硬化を起こしていても体には**無症状**。症状として出る時には、**重大な病気**になっています！

血圧改善 虎の巻

□ 家庭血圧を測る

家庭血圧は普段の血圧の様子を知るとても大切なものです。朝晩、2回の測定がお勧めです。

	家庭血圧のめやす		
	軽度異常	要経過観察	要治療・精査
最高(収縮期)血圧	125mmHg以上	135mmHg以上	160mmHg以上
最低(拡張期)血圧	75mmHg以上	85mmHg以上	100mmHg以上

□ 減塩

血圧高めの方は塩分**1日6g**。汁物、漬物、加工品は塩分多め。酸味や辛味で塩分を控えましょう。**減塩調味料**もお勧めです！



□ 野菜をたっぷり食べる

体内のナトリウムを排出し、血圧を下げやすくするカリウムは野菜にたっぷり入っています。



□ 適正体重を維持する

(p7:メタボ参照)

□ アルコールは適量にする

「百薬の長」も過ぎれば毒です！！(p7:メタボ参照)

□ 禁煙をする

喫煙は血管を傷めます。



□ 疲労やストレスをためない

イライラ、寝不足、疲れなどでも血圧は上がります。上手に解消しましょう。

□ 適度な運動をする

じんわり汗をかくくらいの運動がお勧めです。

