

高血圧を予防・改善する生活習慣

高血圧の治療を行う上で基本となるのは食事と運動です。生活習慣の乱れが原因で高血圧を発症する人が多いため生活習慣を改善することがとても重要です。

① 塩分を摂り過ぎない

塩分を摂りすぎると、体内に水分が蓄積し血液量を増加させて、血圧が上昇します。1日どのくらい塩分をとっていますか？推定で塩分摂取量を調べる検査もあります！



② バランスの取れた食生活を心がける

野菜や果物は、体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄するカリウムを含んでいるので積極的に摂りましょう。ただし、腎臓病をお持ちの方は、カリウムの上昇には注意が必要です。

また、コレステロールや飽和脂肪酸を控え、魚も積極的に摂るようにしましょう。

血圧を下げる効果がある食材ってどんなものがあるかご存じですか？



③ 適正な体重を維持する

肥満は高血圧の原因です。他にも糖尿病や脂質異常症などの合併症、動脈硬化の進行を加速させる危険性があります。適正な体重は、BMI（体格指数：[体重(kg)] ÷ [身長(m)²]）が25未満です。個人差はありますが、3～4kg減量すれば血圧の低下が期待できると言われています！



④定期的にからだを動かす

有酸素運動(ウォーキング、軽いジョギング、ランニング、水泳、サイクリング)などで体を動かすと、血圧を下げる効果があります。
※ただし、虚血性心疾患や心疾患など心血管合併症がないことを確認して行ってください。



⑤お酒は適度に楽しむ

お酒を多く飲み過ぎると血圧を上昇させ、脳卒中や心疾患を引き起こします。また、肝臓病や癌の原因にもなるため飲み過ぎには気をつけましょう。

適度な飲酒量ってどのくらいかご存じですか？



⑥禁煙を行う

喫煙は一時的に血圧が上がるばかりではなく、虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めます。たばこを1本吸うと、10-20mmHgの血圧が上昇すると言われています。禁煙しましょう！



⑦ストレスをためない

精神的ストレス（悩み、怒り、興奮など）と身体的ストレス（過労、睡眠不足、寒暖差など）があります。

休養を十分に摂り、疲れを残さないようにしましょう。

