

高血圧予防!!

健康日本21
では、
高血圧の改善を
めざしています。

血圧とは 血液が血管を流れるとき、血管にかかる圧力のことを「血圧」といいます。

収縮期(最大)血圧 心臓が収縮して全身に血液を送り出すときの動脈に加わる最大の圧力のこと

拡張期(最小)血圧 心臓が拡張して静脈から心臓へ血液が戻ってくるときの動脈に加わる最小の圧力のこと

どちらが高くても
高血圧といえます。

あなたの血圧は？
定期測定で早めに発見!!

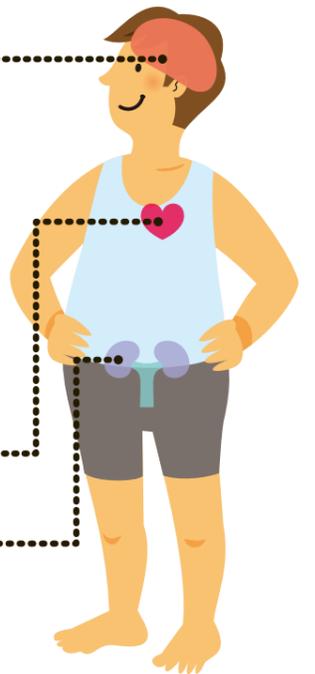
単位:mmHg

収縮期血圧	180以上	Ⅲ度高血圧						
	160~179	Ⅱ度高血圧						
	140~159	Ⅰ度高血圧						
	130~139	正常高値血圧						
	120~129	正常血圧						
	120未満	至適血圧						
		80未満	80~84	85~89	90~99	100~109	110以上	拡張期血圧

単位:mmHg

「高血圧治療ガイドライン2009年版」成人における血圧値の分類より
(注) 家庭で測定した場合は、135/85mmHg以上を高血圧とする。

血圧が高いまま
放置しておくと
さまざまな合併症を
引き起こします。



高血圧を予防する生活習慣

1 適性体重、腹囲を維持。

BMI(体格指数)=
 $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

18.5未満… やせ(低体重)
 18.5以上25未満… 普通体重
 25以上… 肥満

2 塩分を控えめに。

塩分摂取量の目標量は?

日本人 男性	9.0g未満
日本人 女性	7.5g未満
WHO(世界保健機関)	5.0g未満
高血圧治療ガイドライン(日本高血圧学会2009)	6.0g未満

※1 日本人の食事摂取基準(2010年版)
 ※2 生活習慣病等の一次予防のため

3 野菜・果物をたっぷり摂りましょう。

野菜・果物に多く含まれているカリウムはナトリウムによる血圧上昇を抑制します。野菜摂取の目標量は1日350g以上、果物は200g以上。

4 運動をしましょう。

継続的に1日30分以上を目安に歩きましょう。

5 アルコール・たばこは控えめに。 —以下のうちいずれか— 1日の目安量

- ビール 中ビン1本(500ml) くらい
- 焼酎 ぐい飲み1杯(70ml) くらい
- ワイン グラス1.5~2杯(200ml) くらい
- ウイスキー・ブランデー ダブル1杯(60ml) くらい
- 日本酒 1合(180ml) くらい

■週に一日は休肝日を!

6 十分な睡眠をとる。ストレスをためない。

過労や睡眠不足は血圧をあげます。