若い人も高齢な人も、今から予防を始めよう！
高血圧になりやすい２つの生活習慣と改善方法！

改善点①
「塩分の摂り過ぎ」

要因

塩分を摂り過ぎると、血中の塩分濃度を薄めるために過剰に水を欲してしまい、自然と体内の血液量が増えて血圧が増加します。

日本高血圧学会のガイドラインでは、１日当たりの塩分（食塩）摂取量の目標を「６ｇ未満」と設定しています。日本人の食塩摂取量は１日に10.4ｇ（H23年国民健康・栄養調査）と、目標とする６ｇ未満より高い状況です。

対策

①揚げ物や焼肉などは、醤油やソースでなく、レモンやユズ、こしょう、ごまを使う。
②お味噌汁は天然だしをしっかりとり、醤油や塩を減らす。
③うどん、ラーメンなどのスープは残す。
④ナトリウム（塩分）を体の外へ出す役割のあるカリウムを含む食品（魚、果物、野菜、納豆等）を摂る。
⑤醤油や塩を減らして薄味に少しずつ慣れることが大切です。

改善点②
「適正体重超過と運動不足」

要因

内臓脂肪は生活習慣病の原因となり、高血圧はもとより、糖尿病や高脂血症などの割合が多くなります。まずは、食べ過ぎなどに気をつけるとともに、習慣的な運動をすることで適正体重に近づくようにう心がけましょう。

運動は、体内のホルモンや交感神経に働きかけ、基礎代謝上昇、利尿作用などで血圧を下げます。

対策

①ウオーキングなど（有酸素運動）。
②１日30分程度または、１回10分程度を数回。
③週３～４日、理想は毎日。
④軽く汗ばむ程度、あるいは軽く息がはずむ程度を意識することで高い効果が期待できます。

高血圧予防は、上ノ国町としての大きな目標です

今年策定された、上ノ国町の健康に関する大きな指針「健康増進計画・食育推進計画」の中において、**「高血圧の予防と重症化の予防」**は**「がんの早期発見」**とともに２大重点項目になっています。

高血圧の予防は、命にかかわる数多くの病気を予防することに繋がりますので、老若男女問わず、全ての方が自ら主体的に取り組みましょう。

また、予防は今の自分を正確に知ることから始まります。家庭で血圧測定をすることで、より正確な血圧情報を把握することができますので、血圧測定器の導入を検討してみましょう。

自分の血圧を知ることが予防の第一歩

一家に一台測定器

血圧は朝・晩で変わるだけでなく、緊張や体調によっても変化します。

日々の変化を見逃さず、少しずつでも上がり始めたら食生活や生活習慣を見直しましょう。

■高血圧と診断される基準

	収縮期	拡張期
病院で測定	140 以上	90 以上
家庭で測定	135 以上	85 以上

■お問い合わせ　保健福祉課　健康支援グループ（☎５５－４４６０）