

栄養科だより2月号 高血圧のことを知ろう!

日本の高血圧患者は男性では3人に1人、女性なら4人に1人。脳卒中や心臓病といった重篤な病気の原因になるにも関わらず、自覚症状がないために放っておかれることも珍しくありません。血圧が気になるみなさん、高血圧の常識を学びましょう。

血圧を測定しましょう

家庭での血圧測定は、血圧の状態を正確に知る基本です。



・・・成人における高血圧の分類・・・

分類	収縮期血圧		収縮期血圧	
	至適血圧	120mmHg未満	かつ	80mmHg未満
正常域血圧	正常血圧	120～129mmHg	かつ/または	80～84mmHg
	正常高値血圧	130～139mmHg	かつ/または	85～89mmHg
高血圧	I度高血圧	140～159mmHg	かつ/または	90～99mmHg

～高血圧の常識～

- その1 洋食よりも和食の方が塩分が多い
- その2 肥満を解消すれば血圧は下がる
- その3 運動するなら有酸素運動のウォーキングを
- その4 長湯せずに短い時間でさっと入浴
- その5 減塩・薄味はまずは慣れるのが第一歩
- その6 日本人の高血圧は塩分の過剰摂取が最大の要因
- その7 「自分だけは大丈夫」、.. そんなことはない!



減らさないと...



【 塩分について 】

日本人の塩分の平均摂取量 男性:11g/日、女性:9.2g/日
理想的な塩分摂取量 **6g/日未満**
いきなり塩分の摂取量を今までの半分にするのは難しいので
まずは今より2～3g減らすことを目標にしましょう!