

高血圧シリーズ

第5回 「高血圧の対策」

【問合せ先】
桂川町総合福祉センター
「ひまわりの里」
☎65・0001



総合福祉センター
保健師 山本 英人

高血圧対策のための 「生活習慣の改善」5カ条

8月号では、高血圧の原因とその理由を学びました。今月は、「高血圧の対策」について学びます。

高血圧の対策として大切なことは、原因の除去、つまり「生活習慣の改善」です。無理なく一つひとつ生活習慣を変え、高血圧を防ぎましょう。

なお、「ひまわりの里」では、保健師・管理栄養士が健康や食事についての相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

1 塩分を控える

⇒血液量が適切な状態に改善されることで、血圧が改善されます

【血圧が高い人】

1日の塩分量を6g未満にする

【血圧が高くない人】

1日の塩分量を男性9g未満、女性7.5g未満にする

※1日の塩分量には、食品に含まれる塩分量も含まれます。



2 飲酒を控える

⇒血液量が適切な状態に改善されることで、血圧が改善されます

○2～3日に1回の休肝日（飲酒しない日）を作る

○飲酒量を、アルコール換算で、
男性 30ml/日以下、女性 20ml/日以下にする

○含まれるアルコール量の目安
ビール1缶:17.5ml 日本酒1合:27ml ワイン2杯:24ml



3 減量する

⇒体重が減り血液量も適切な状態になります

○自分に合ったカロリー摂取量にする

- ・肥満度チェック (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
【BMI25以上:肥満】【18.5～24:正常域】【18.5未満:やせ】
- ・適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- ・一日の適正カロリー = 適正体重 (kg) × (肥満の人は 25、正常域の人は 30、やせの人は 35)



4 運動する

⇒体重が減ることで血液量が適切な状態になり、血圧が改善されます。また、善玉コレステロール(HDL)が増加し、動脈硬化が抑制されます

○有酸素運動が効果的です！

○総合体育館で実施しているウォーキング教室や、
スポーツトレーナーによる指導もご活用ください



【有酸素運動とは】

- ・ウォーキングやジョギングなど酸素を多く取り入れる運動
- ・体内の糖や脂肪が酸素とともに燃焼される。20分を越えた頃から燃焼効果が一段と高まる
- ・週に3～5回程度が効果的（2～3日に1回でも効果は持続）
- ・食後1～2時間経過した頃に行うと効果的
- ・強度は、ややきついと感じる程度
※ダンベルなど息を止めて強い力を使う運動は、更に血圧を高めるため避ける
※心臓や腎臓など治療中の人は、医師に相談してください

5 たばこをやめる

⇒血管に傷がつくことや血管の無駄な収縮を防ぎます

- ・禁煙グッズ（電子タバコなど）を使う
- ・禁煙外来を受診する
※ガムやアメ玉での代用は、カロリーや塩分なども摂取してしまうので注意！



6 ストレスを溜めない

⇒リラックスすることで血圧が安定します

- 趣味やスポーツでストレス発散し、リラックスする。
※暴飲暴食でのストレス発散は逆効果！

