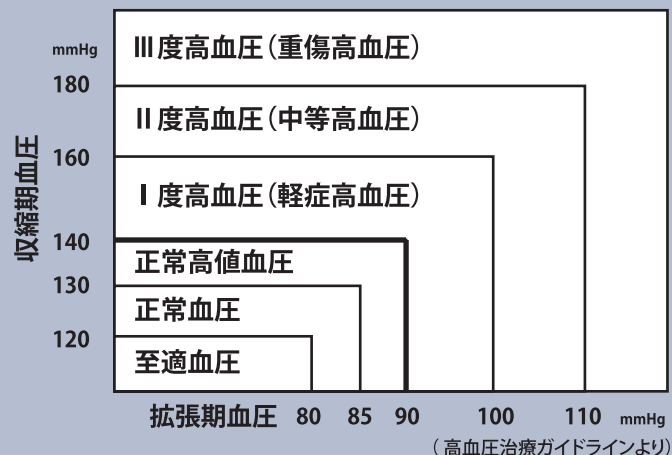


❓ 高血圧ってどんな病気？

高血圧とは、血管に強い圧力がかかり、血圧の高い状態が続くことによって、脳や心臓、血管などが痛んでいく病気です。日本血圧学会では、収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上を高血圧としています。

《診察室血圧に基づく血圧の分類》



高血圧危険度チェック

当てはまるものが多いほど、危険度がアップします。規則正しい生活を心がけましょう。

- 濃い味付けが好き
- タバコを吸う お酒をよく飲む
- 頭痛や肩こりがある 顔がほてる
- 肥満である 外食が多い
- 麺類の汁は必ず飲む 朝食は抜く
- あまり運動はしない ストレスがある
- 家族に高血圧の人がいる
- 動機や息切れ、めまいがある
- 魚よりも肉が好き
- 手足が冷える 大量の汗をかく

✓ 正しい血圧の測り方

1 肩の力を抜いてリラックス

POINT 常に安静な状態で測りましょう。血圧計は上腕部にカフを巻くタイプがおすすめ！

2 必ず座って計測

POINT 血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。

3 毎日同じ時間に計測

POINT 血圧は、時間によって変動するため、ほぼ同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。

- 【朝】起きてから1時間以内。
排尿を済ませた後、食事を取る前。
- 【夜】就寝前。

血圧手帳差し上げます

血圧手帳をお持ちでない方は、当薬局にご用意しておりますので、お近くのスタッフまでお気軽にお声がけください。



無料栄養相談受付中 (完全予約制)

パワーファーマシー専属の管理栄養士が食事の悩みについて相談をお受けします。日々の食事をどうしたらいいかわからない、先生に詳しく聞けなかったなど、食事・栄養に関するものであれば、何でもご相談いただけます。お申し込み時に簡単なアンケートに答えていただきます。



高血圧



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

高血圧の治療方法

通常、高血圧の治療は、肥満や運動不足、塩分の取りすぎ、喫煙などの生活習慣を見直す方法と、血圧を下げる降圧薬を服用する方法を組み合わせで行います。生活習慣を改善するためのポイントを知りましょう。

運動で血圧が下がる？

軽度の高血圧(140~159/90~99mmHg)であれば、薬を使わずに、運動と食事だけで血圧を下げられることもあります。適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がっていきます。

どんな運動がいいの？

有酸素運動

血液の循環・代謝がよくなり、中性脂肪値が下がります。高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の改善に効果的です。



★例えば・・・

ウォーキング/ジョギング/エアロビクス/サイクリング/水泳etc

無酸素運動

心臓に負担をかけ、一時的に血圧を上昇させてしまうので高血圧の方には向いていません。



★例えば・・・

筋力トレーニング/懸垂/腕立て伏せ/ダッシュ/重量上げetc

◎高血圧の方は、有酸素運動を選択しましょう。

◎目標は、毎日30~60分の運動を続けること。

※運動療法を開始する前には、必ず医師に相談し、運動中に身体に異常を感じたらすぐに医師に相談してください。



食事のポイント

1 減塩する。

塩分は1日6g未満にしましょう。減塩の工夫や、食品に含まれる塩分の一覧などは、「Health Information 減塩」をご覧ください。



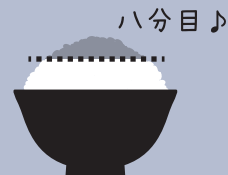
2 野菜とくだものを積極的に食べる。

野菜や果物には、食塩の成分であるナトリウムを体外に排出させるカリウムがたくさん含まれています。野菜は毎食、果物は1日1回食べるようにしましょう。※腎機能が低下している方は、医師・薬剤師に相談してください。



3 腹八分目にする。

肥満がある場合は、減量するだけでも血圧が下がることがあります。食事は常に腹八分目にし、体重をコントロールしましょう。



4 飲酒量に気をつける。

アルコール飲酒後は一時的に血圧を下げることもありますが、習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。

《1日に飲んでもよいお酒の量》



日本酒
1合



ビール
500ml



ワイン
1/3本



ウイスキー
シングル2杯



減塩&カリウム豊富&ヘルシー カラフル酢ナムル



《食塩相当量》
0g
《エネルギー量》
191kcal
《脂質》
17g
《食物繊維》
7.6g

材料(2人分)

にんじん	30g
もやし	20g
ほうれん草	30g
ニンニク	1/2片
酢	大さじ1
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

① にんじんは千切り、ほうれん草は4センチ程度に切る。

② 沸騰したお湯に野菜を入れて茹でます。

POINT

1つの鍋で、茹で時間をずらしてラクに節約♪
人参→(1分後)→ほうれん草の茎ともやし→
(1分後)→ほうれん草の葉→(30秒)。

③ ②をザルにあけ、冷めたらよく水気を絞る。

④ ③をボールに入れ、Aの材料とよく混ぜる。