

# あんしん 血圧の つくりかた

## 今日からできる！ 高血圧予防のポイント

### まずは 血圧チェック

- ・ 1日2回（朝排尿後・夜寝る前）の測定が望ましい
- ・ 血圧値を記録することも、普段の血圧の把握に繋がる

診察室血圧140/90以上（家庭血圧135/85以上）が  
2週間以上続くときは **循環器内科** へご相談ください

二の腕に巻くタイプの  
自動血圧計がおすすめ

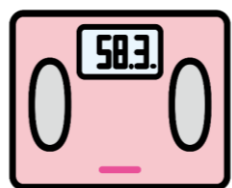


### 塩分は控えめに

- ・ 食塩相当量で1日**6～10g**まで
- ・ 特に汁物は塩分を多く含むため要注意  
（麺類を食べる時は汁を残すのがコツ）



### メタボの方は減量を



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI 肥満度分類 ※標準体重：BMI 22.0		
18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上
痩せ過ぎ	普通体重	肥満

### 禁煙する

- ・ タバコを吸ったあと**15分以上は**  
**血圧が高くなったまま持続する**
- ・ 脳卒中や心臓病になる危険度は**4倍**に



### ダッシュ DASH食を意識する

DASH食：高血圧改善のために推奨されている食事法



### お酒は1日1合まで 週1～2日の休肝日を

1日2合以上の飲酒が毎日続くと高血圧の要因に



運転中は 緊張により血圧が上がりやすくなります

運転の合間に

- ・ 目を閉じて深呼吸する
- ・ 簡単なストレッチをする など

日頃から緊張を緩めるように心がけましょう

ちょっとした意識で 未来の“あんしん”を手に入れましょう