

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 |

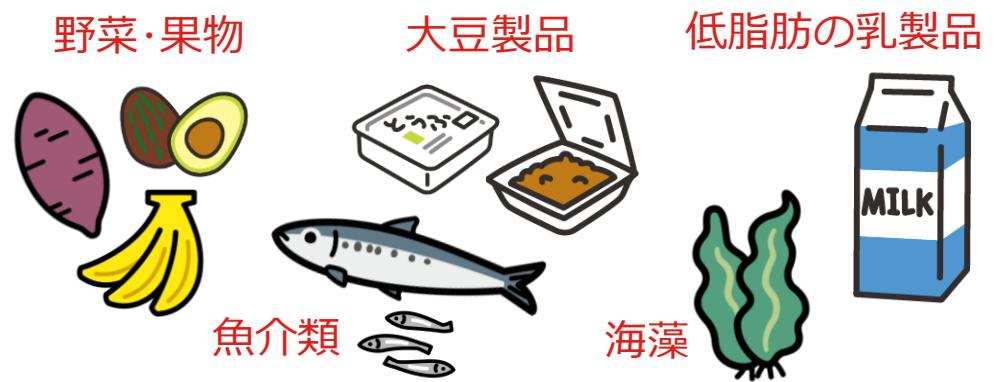
禁煙する

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



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

ちょっとの意識で 未来の“あんしん”を手に入れましょう