



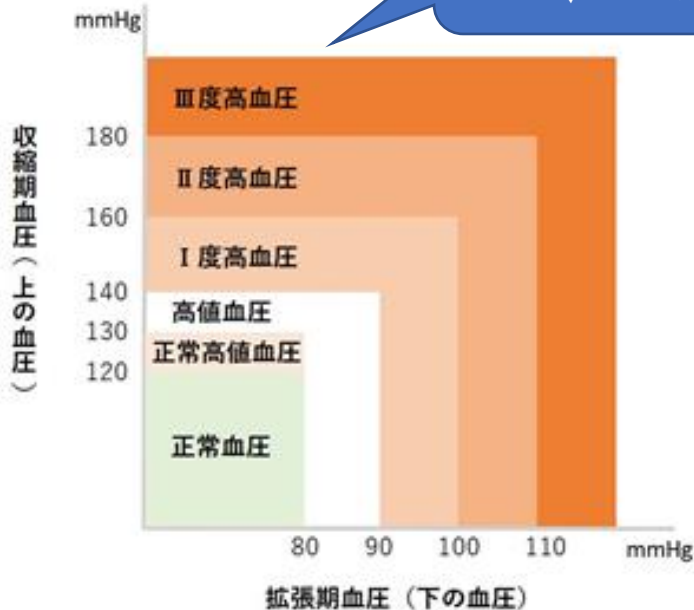
「高血圧」今回の健康診断で血圧再検者164名 (対象者の約10%)

高血圧の予防には、生活習慣の改善が一番です。生活を振り返ってみましょう。

【血圧】

日本高血圧学会の基準値

高血圧は
140/90 以上



高血圧を予防する生活習慣

1. 継続的な運動を心がけよう

高血圧には、有酸素・持久性・動的運動が効果的であるとされています。特に、有酸素運動は、心臓の働きを助け血流の改善が期待できます。

運動不足の人は、徒歩通学や校内移動時に階段利用・遠回りから始めませんか。

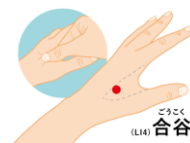


2. 自律神経バランスを整えよう (ストレス解消)

① ストレスがたまると、自律神経のバランスが崩れ、血圧が上昇します。リラクゼーションや趣味を見つけ、ストレスを適切に解消しましょう。

② ツボを押す(合谷)

親指と人差し指の間にあるツボを押します。自律神経が整います。



3. 食生活は、特に減塩を心がける

① 塩分を抑える

外食や加工品、ラーメンのスープなど、塩分の濃いものは控えましょう。



② 野菜・果物・海藻を摂る

野菜や果物・海藻には血圧を下げる働きのあるカリウムや食物繊維が多く含まれています。

③ 水分摂取 1日2Lを目安に

水分は血液の流れを良くし、血圧を安定させるのに役立ちます。こまめに少量ずつ取ることが重要です。



④ 飲酒は控えめに

飲みすぎは高血圧に。おつまみの塩分注意。

4. 睡眠をしっかり取る

良質な睡眠をとることで、血圧を下げるすることができます。

高血圧

動脈硬化が進む
・血管が傷つく
・弾力性がなくなる
(硬く・もろい)

血栓が
できやすくなる



・心筋梗塞
・脳血管疾患
・慢性腎臓疾患
等のリスク高まる

高血圧になる7つの原因



① 塩分過多

② 肥満



③ 運動不足

④ ストレス

⑤ 喫煙・アルコール摂取



⑥ 遺伝

⑦ 加齢

