

5月17日は、「世界高血圧デー」 今日から始めよう！血圧対策

血圧が高いと
どうなる？

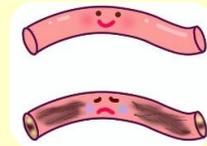
血圧とは

心臓から送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力。血圧の数値は、心臓から押し出される血液の量と、血管の硬さ・しなやかさによって決まります。

血圧が高いと

血管が硬くなる？

加齢や生活習慣によって血圧が高くなると血管の内壁に小さな傷がきでやすくなります。ここに、脂肪やLDLコレステロールを原因とする【プラーク】が溜まると、動脈が劣化して硬くなってしまいます。



高血圧は

サイレントキラー

高血圧はほとんど自覚がなく、放置しがちです。しかし高血圧によって動脈の劣化が進むと、脳や心臓の血管に深刻な病気を引き起こすリスクが高まります。

食事のできる
血圧対策

和食や地中海食が
おススメ

◆食事パターン◆

野菜や果物などカリウムを多く含む食品や、魚介類・低脂肪タイプの乳製品、豆などを多めに、動物性脂肪は控えめに。高めの血圧を抑える機能性食品を上手に活用！



◆お酒◆

アルコールに換算して、
男性：20～30ml
女性：10～30ml

《適量の例》



まずは

◆減塩！◆

香辛料や柑橘類の酸味を生かしましょう。
加工食品などの
見えない塩分にも要注意！

目標は
1日6g！



香味野菜

ハーブ

※食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

栄養豆知識
高血圧

かつての日本で死因トップだった脳卒中。塩分の多い食事による“高血圧”が原因と考えられています。

日本人の成人の5人に2人かかっているといわれている“高血圧”。フランクリン・ルーズベルト大統領や、上杉謙信（48歳高血圧性脳出血で死去）、源頼朝、織田信長、徳川吉宗も高血圧だったそうです。自覚症状がなく、「年をとればみんな…」と甘くみられがちですが、放っておくと、さまざまな疾病を引き起こします。気になる方は、日ごろからの高血圧の予防対策を意識しましょう。

ちなみに、地球上で最も高血圧な動物は、キリン。最高血圧は平均約260mmHgで最低血圧は平均約160mmHgあるそうです。

