

# 冬の高血圧に要注意！

知ってるようで知らない！？ 高血圧とは…

- ・血圧は、血液が血管の内壁を押しやる力のことです。
- ・血圧が高い状態が続くと、血管は圧力に対抗しようと硬く厚くなります。
- ・血管の弾力性が失われた結果、「動脈硬化」を招き、下記のように身体に様々な影響を来します。

## 高血圧による身体への主なダメージ

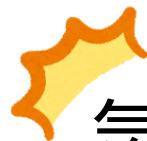


脳出血

大動脈瘤

慢性腎臓病

心肥大・心不全



気温が低い冬は血管が収縮しやすいため、血圧が上がりやすくなります

## 高血圧の診断基準

高血圧診療ガイドライン2019年より

収縮期血圧 **140**mmHg以上 拡張期血圧 **90**mmHg以上



# 高血圧を防ぐために

※高血圧治療ガイドライン2019より

## 「塩分」を控えましょう

とらないではなく  
とりすぎない

### ①塩分が少ない調味料を選びましょう

塩分が少ない



塩分が多い

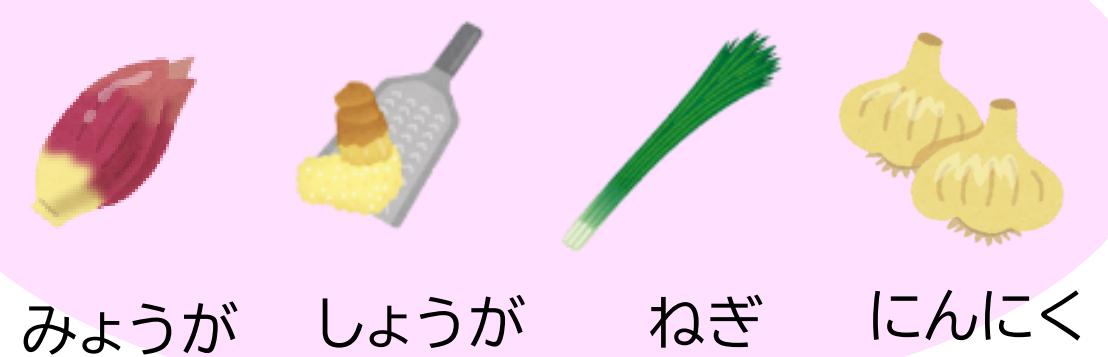


### ②味付けにアクセント ～香辛料・香味野菜等を使いましょう～

香辛料



香味野菜



# 高血圧を防ぐために

※高血圧治療ガイドライン2019より

## 「野菜」「果物」を積極的に取りましょう

・野菜や果物の中に含まれる「カリウム」は体内の余分な塩分＝「ナトリウム」を排出する作用があります。

※カリウム制限が必要な慢性腎臓病患者は主治医に相談しましょう。

※肥満・糖尿病患者が果物を摂取する場合は1日80kcalまでにしましょう。

<例> りんご中1/2玉  
みかん中2個  
バナナ小1本

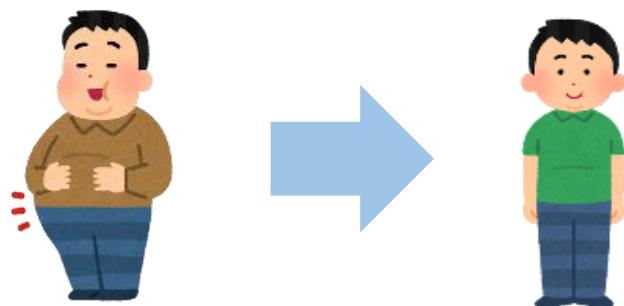
“生”の状態の方が「カリウム」をたくさん含んでいます



## 体重管理をしましょう

・太り過ぎ(肥満)は血圧を上げ、心臓にも負担をかけ全身の動脈硬化を進めます。

・左の表を参考に、ご自身の体重と比べてみてください。



身長	肥満※となる体重 ※BMI25以上を肥満と判定
150cm	56.3kg以上
155cm	60.1kg以上
160cm	64kg以上
165cm	68.1kg以上
170cm	72.3kg以上