

たかもりメテックだより

血圧が上がりにくい生活習慣について

5月17日は世界高血圧デーです。生活習慣病のリスク要因となっている高血圧。放置してしまうと危険な高血圧ですが、生活習慣を改善することで予防することができます。

◎血圧とは？

心臓のポンプにより血管に血液が流れるとき、内側からかかる圧力を「血圧」といいます。

◎血圧が上がる原因

遺伝的要因もありますが、一番は塩分過多な食生活です。塩分を摂りすぎると体内の水分が増え、血液量も増えます。増えた血液を早く排せつさせようと圧がかかり、血圧が上がるのです。日本人は食塩の摂取量が多いため血圧が上がりやすいといわれています。また、肥満、運動不足などの生活習慣も要因です。



◎1日に摂取していい塩分

健康のための塩分摂取量の目標値

- 男性 7.5g未満
 - 女性 6.5g未満
- (厚生労働省「2020年版日本人の食事摂取基準」)

◎塩分の多い食事

| 食品名 | 塩分 |
|--------------|------|
| カップ麺 | 5.5g |
| インスタントラーメン | 5.4g |
| 梅干し | 1.8g |
| 塩サバ | 1.1g |
| 食パン(6枚切り)1枚半 | 1.2g |



参考：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」

◎血圧を下げる生活習慣とは？

一番効果があるのは食生活の改善です。

- ☑漬物は浅漬けにする
- ☑麺の汁は飲まない
- ☑外食や加工食品を控える
- ☑臭たくさんの味噌汁
- ☑酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・香辛料などの調味料を使用



またカリウムは、塩分であるナトリウムを排泄する働きがあります。カリウムは野菜や果物に多く含まれるため、積極的な摂取が望ましいと考えられます。一度に塩分をなくす生活は負担に感じると思います。まず普段の生活のなかで、すこしだけ塩分を気にして生活してみることから始めてみましょう。未来の自分が健康でいられるためには、いまの生活習慣が大切です。

岩本医院

☎(0827)84-0011

| | | |
|---|--------------------|---------------------|
| | 8:30 ~ 11:30 | 14:00 ~ 17:00 |
| 月 | ● | ● |
| 火 | ● | ● |
| 水 | ● | ● |
| 木 | ● | × |
| 金 | ● | ● |
| 土 | ● | × |

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2023年5月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|------------|------------|------------|---------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 終日休診 | 7 終日休診 |
| 8 | 9 | 10 | 11 午後休診 | 12 | 13 午後休診 | 14 終日休診 |
| 15 | 16 | 17 | 18 午後休診 | 19 | 20 午後休診 | 21 終日休診 |
| 22 | 23 | 24 | 25 午後休診 | 26 | 27 午後休診 小児科休診 | 28 終日休診 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2023年6月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|------------|----|--------------------|------------|
| | | | 1 午後休診 | 2 | 3 午後休診 小児科休診 | 4 終日休診 |
| 5 | 6 | 7 | 8 午後休診 | 9 | 10 午後休診 | 11 終日休診 |
| 12 | 13 | 14 | 15 午後休診 | 16 | 17 午後休診 | 18 終日休診 |
| 19 | 20 | 21 | 22 午後休診 | 23 | 24 午後休診 | 25 終日休診 |
| 26 | 27 | 28 | 29 午後休診 | 30 | | |