

## 寒い季節は高血圧に注意

寒い季節になってきました。日中と夜の気温差や部屋と外気の温度差があると血圧があがってしまうことがあります。高血圧にならないよう生活習慣を見直しましょう。

### 成人における血圧値の分類

	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<130	かつ	<85
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90以上に保たれた状態が高血圧であるとされています。

血圧のコントロールをするためには、第一段階として生活習慣の修正が大切です。まずは下記の7つのポイントをおさえましょう！

- ① 減塩 食塩摂取量は、健康な方は9g未満  
すでに高血圧となっている方は1日6g未満です。
- ② 野菜・果物 野菜・果物の積極的摂取
- ③ 脂質 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。魚(魚油)の積極的摂取
- ④ 減量 BMI(体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)])が25未満
- ⑤ 運動 心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)行う
- ⑥ 節酒 エタノールで男性は20-30ml/日以下、女性は10-20ml/日以下です。
- ⑦ 禁煙 百害あって一利なし。絶対にダメ。受動喫煙の防止も含みます。



### カリウム摂取で塩分を排出

食品	量g	カリウム量mg
ほうれん草	80	552
春菊	80	368
じゃがいも	50	205
大豆	20	380
枝豆	45	265.5
きな粉	10	190
アボカド	60	432
りんご	200	220
バナナ	100	360

高血圧の食事の改善として塩分のとりすぎが血圧の上昇に関係する一方、カリウムの摂取で余分な塩分が排出され、血圧を下げる効果があることが分かっています。高血圧の治療中の人は、減塩と合わせて、積極的にカリウムを摂る料理を選択しましょう。カリウムは主に野菜類(アスパラガス・ブロッコリー・ほうれん草など)・いも類・果物類(プレーン・干しあんず・バナナなど)・海藻類に多く含まれています。

ただし、腎臓が悪い人がカリウムを多く摂取すると「高カリウム血症」になり、血圧上昇を招くことがありますのでご注意ください。



お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください