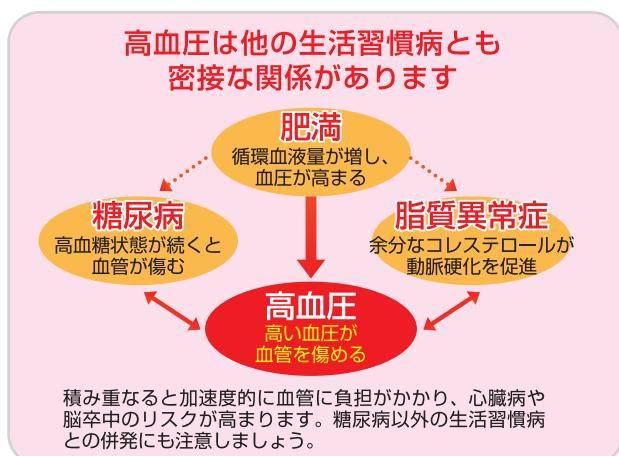
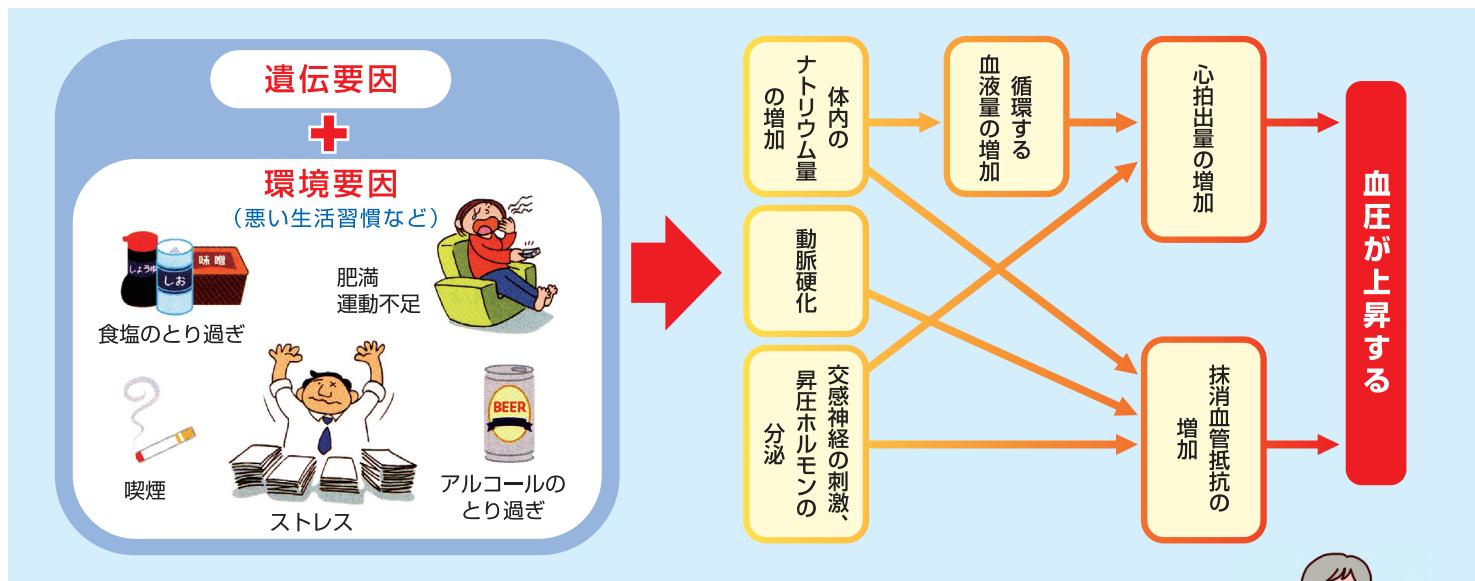


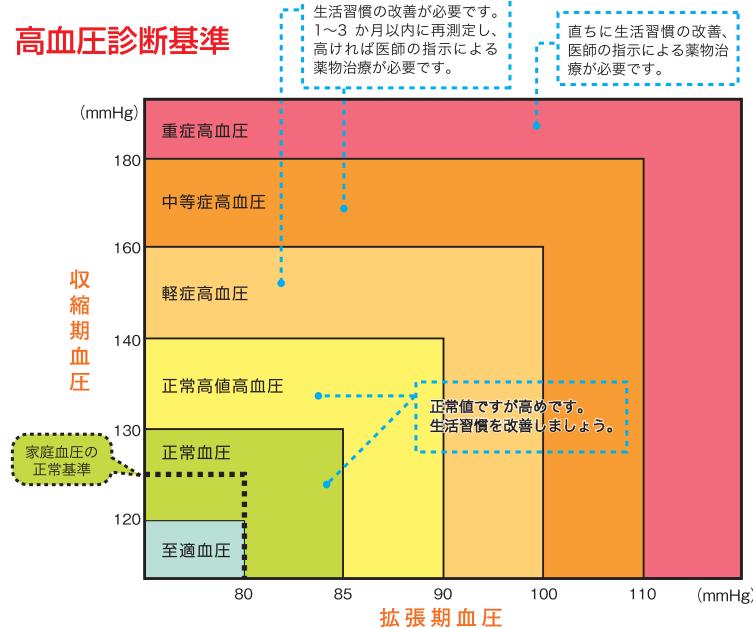
# 血圧が気になるあなたへ

高血圧は自覚症状のないサイレントキラー。放っておくと怖い結果に！

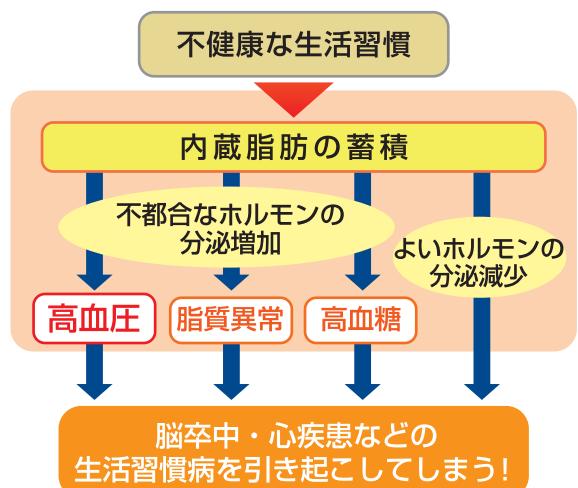


**血圧の高い方は、自宅で毎日測定しましょう！**

血圧は一般的に睡眠中が最も低く、起床とともに上昇。起床時は急上昇するため、脳卒中や心筋梗塞が多発する時間帯です。朝は起床後1時間以内（排尿後、朝食前、服薬前）、夜は就寝前（飲酒前）の計測をお勧めです。高血圧の中でも「早朝高血圧」のタイプが特に危険です。これは夜間就寝中の血圧も下がらないので、このタイプの高血圧かどうかを知るためにも起床後の早朝血圧の測定をお勧めします。



## 内蔵脂肪が及ぼす影響



# 生活習慣の改善が重要！



あなたの体型はいかがでしょうか？

\*まずは腹囲を測ってみましょう！

## メタボリック診断基準

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

\*あなたの理想体重は？

## 理想の体重（標準体重）を出しましょう

最も病気にかかりにくい BMI22 を基準にして算出します。

$$\text{身長} \quad \text{身長} \quad \text{あなたの標準体重}$$
$$\boxed{\phantom{00}} \text{m} \times \boxed{\phantom{00}} \text{m} \times 22 = \boxed{\phantom{000}} \text{kg}$$

## .....(生)活の(ボ)イ(ン)ト.....

### ■ 適切なエネルギー量で肥満解消！

食事 + 運動で筋力を落とさず、脂肪を落としましょう

### ■ 運動習慣をつくる

毎日 30分程度、ウォーキングなどの有酸素運動を行う習慣を医師や専門科に相談のうえ、無理のないように行ってください。

### ■ 塩分は控えめに

高血圧と言われたら 6g/日 未満に！

一般には 男性 9g、女性 7.5g/日 未満に！

食品の中にはナトリウム表示がしてあるものがあります

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分 (g)

食塩に敏感な人では1日の食塩量を3g減らすと、高血圧の人は最大血圧が7mmHg、正常血圧の人は5mmHg低くなると報告されています。軽症高血圧の人は減塩だけで血圧をコントロールすることも可能な場合があります。



### あなたの必要エネルギーは？

$$\text{標準体重} \quad \text{身体活動量} \quad 1\text{日のエネルギー摂取量}$$
$$\boxed{\phantom{00}} \text{kg} \times \boxed{\phantom{00}} \text{kcal} = \boxed{\phantom{000}} \text{kcal}$$

### 身体活動量の目安

・軽労作（デスクワークがおもな人、主婦など）—— 25~30kcal

・普通の労作（立ち仕事が多い職業）—— 30~35kcal

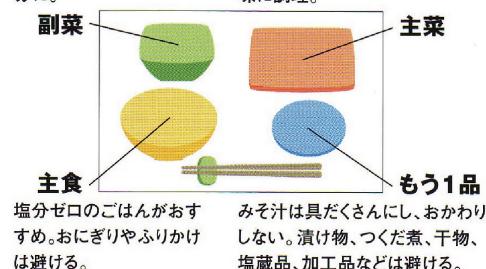
・重い労作（力仕事が多い職業）—— 35kcal~

### ■ 「主食・主菜・副菜」の組み合わせを基本にバランスのよい食事

カリウムと食物繊維にはナトリウムを体外に排泄し、上昇を防ぐ働きがあります。

\*腎臓病など他の病気を有している方は、カリウムの制限が必要な場合があります。医師や栄養士の指導を！

カリウムの多い野菜を充分に。魚や大豆製品、低脂肪の肉をうす味に調理。



### ■ アルコールは1日の許容範囲にとどめ、週に1,2回は休肝日を

多量のアルコールを飲み続けた場合、そうでない人より血圧が高くなります。

#### 一日の摂取量目安

ビール中栓 1本 (500ml)

日本酒 1合弱 (160ml)

赤ワイン グラス2杯 (200ml)

(女性はこの1/2~2/3が目安)



### ■ ぜひ禁煙を！タバコは血圧を上げます

動脈硬化も促進させ、心臓・脳の血管障害の危険も高まります。



### ■ リラックスできる時間、睡眠をしっかりと

