



# タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



## 知っておきたい血圧の話

(浅尾)

まず、ご自身の食塩摂取量をチェックしてみましょう

[チェックシートはこちら⇒](#)

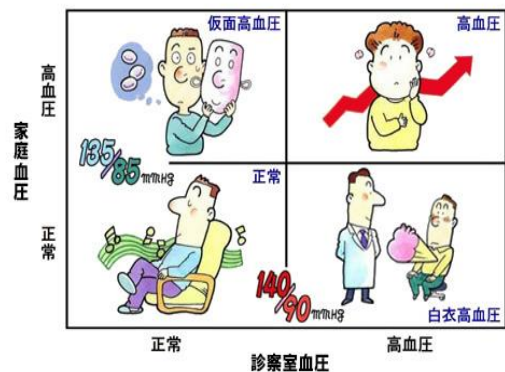
- (1) 食塩摂取量がかなり多く、食生活の見直しが必要
  - (2) 食塩摂取量は多めで減塩の工夫が必要
  - (3) 食塩摂取量は平均的で減塩に向けてもう少し頑張りましょう
  - (4) 食塩はあまり摂っておらず、引き続き減塩しましょう
- 以上の4群に分けてご自身の塩分について評価してみましょう

### 高血圧の種類は？

家庭と診察室で高い高血圧・診察室で高く家庭で低い白衣高血圧・診察室で低く家庭で高い仮面高血圧等の種類があります。定期的に家庭で血圧を測る習慣が血圧の変化を知るためには重要です

### 血圧を測るコツは？

- 1 朝食前、就寝前（2回/日）
- 2 静かで、室内の温度が高すぎず低すぎない場所で
- 3 血圧の薬を飲む前に
- 4 排尿は済ませてから
- 5 ゆったりとして、座って
- 6 カフを心臓の高さに合わせて
- 7 記録をつけましょう（測定日時・朝夕・体調など）



降圧治療を受けていない状態での分類。家庭血圧値での正常と高血圧の区分140/90mm/Hgよりも低い値で、およそ135/85mm/Hgが目安。

血圧測定前に 飲酒・喫煙・カフェイン摂取・運動をしないこと

### 高血圧の原因は？

はっきり解ってはいませんが、塩分の取り過ぎ・喫煙・肥満・飲酒・ストレス・体質・遺伝が複雑に絡み合って発症すると言われています

### 高血圧の予防法は？食事と運動

野菜や果物は、カリウム・マグネシウム・βカロテン・食物繊維が多いので、高血圧の人は積極的に摂りましょう。運動は、高血圧を含む生活習慣病すべてに重要な治療法です



### 最近の新しい話題 体内時計と塩分を摂るタイミング

体内時計の乱れ（体の中の生体リズムの乱れ）が、交感神経の緊張を引き起こし、血圧上昇に結び付きます。生活習慣病の予防のためにも、体内時計を整える事が大切です。

夕方は、尿量が多いので、朝・昼は塩分の低い食事を、塩分の多い食事は夕食にしましょう