

1分で読める生活習慣病予防のヒント！【高血圧編】

～手間をかけず、すぐに始められるヒントをお伝えします～

高血圧は**特有の症状がない**ため、気が付かないままに進行していることがあります。
血圧が気になる人、血圧130mmHg以上の人は、是非今日から試してみてください！

～症状がないからこそ気にしてほしい高血圧～

高血圧は、日本で一番患者数が多い病気と言われています。

愛知県民(40歳～74歳)の**約2人に1人が高血圧のリスクあり**(血圧が基準値以上)です！



高血圧の状態を放置しておくとうなるの？

「血液」 蛇口から出る水
「血管」 ホース
「血圧」 水がホースを
押す力

【塩分の摂りすぎ】

薄めるために水の量
「血液量」の増加

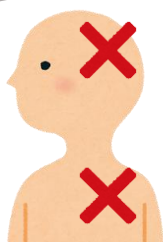
【加齢】

ホース「血管」が
劣化し硬くなる。

ホース「血管」に穴が開く



体の中で考えると



脳内の血管に穴が開く＝**脳梗塞・脳出血**等

➡ 麻痺などが起こり自由に動けなくなる可能性も・・・

心臓の血管に穴が開く＝**大動脈解離**等

➡ 突然死に繋がる可能性も・・・



～すぐに試せる高血圧対策3選！～

①麺類の汁は残す

麺類の汁を飲み干してしまうと1日の塩分摂取量の8割以上を摂ってしまいます。

③野菜料理を1皿プラス

野菜には血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれています。

②醤油などは「かけず」に「つける」

醤油やソースのかけすぎを防ぐために、調味料は小皿にとって「つけて」食べましょう。スプレータイプの醤油等はさらにおすすめです！



血圧計を用いて、**日常的に血圧を計る習慣をつける**とより効果的！

自分の血圧・減塩を気にかけて、急に倒れてしまうことを防ぎましょう！

高血圧が原因で心筋梗塞等を発症し、職場で急に倒れてしまうケースも報告されています。そのような事態になると、生命を脅かし、職場復帰が困難になる場合もありますので、今から気を付けていきましょう！