

『血圧が高い』と言われたら

目標数値を知っておこう！

塩分摂取量

1 日 6 g未満

家庭血圧

125 / 65 mmHg 未満

“改善可能な”高血圧の原因(リスク要因)をチェック

☐ 塩分のとりすぎ	塩分（ナトリウム）の摂取が多いと血圧が上がりやすい 日本人は特に影響を受けやすい体質です
☐ 肥満	BMI= （体重kg÷身長mの2乗） 25以上で肥満
☐ 運動不足	運動には血圧を低下させる効果があります
☐ 喫煙	喫煙は血管を収縮させるため血圧は高くなりやすい
☐ アルコール	アルコールの習慣的な摂取は血圧上昇や心臓病につながります
☐ 睡眠時無呼吸	睡眠時無呼吸は高血圧に強く影響しています 「いびき」を指摘されたことがある方は一度検査を
☐ ストレス	精神的ストレスがあると血圧が高くなりやすい

※ 体質やその他の要因として、年齢、性別（男性）、家族性などがあります

家庭での血圧を測りましょう

- ① 朝と夜の決まったタイミングで測定
 - ・ 朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前
 - ・ 夜：就寝前
- ② 測定前は静かに安静
 - ・ 1～2分間座って落ち着いてから測定
 - ・ 2回連続で測定し記録



今すぐできる減塩のコツ

- ① スープ・麺類の汁は残す
ラーメン、うどんの汁には大量の塩分が含まれます。味噌汁にも2g近い塩分。
- ② しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」
- ③ つけもの・加工食品（ハムや練り物）を控える
- ④ 栄養成分表示で「食塩相当量」をチェック