い　き　い　き　　通　信　vol.70

高血圧に関して

・高血圧とは、**収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上**の場合をいい、どちらか一方でもこの値を超えていると高血圧症と診断されます。

・高血圧症の患者は推定で約4300万人とされ、日本国民の約3人に1人が注意が必要です。

・高血圧症の状態を放置していると、血管の壁に常に圧力がかかっている状態になるため血管が硬くなる動脈硬化が起こり、脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞、慢性腎臓病などの重大な病気につながります。

・自覚症状がほとんどないので、普段から血圧を測る習慣をつけることが大事です。

・塩分を1日6g程度に抑え、野菜や果物を積極的に取りましょう。
運動は1日30分以上又は、週180分以上の有酸素運動（楽に呼吸ができる程度の運動）を行いましょう。
家庭で血圧測定は、**毎日決まった時間**（1回目：朝、起床後トイレを済ませてから朝食前に。2回目：夜

◎　高血圧の主な要因

◎　生活習慣改善しましょう

◎食生活
・塩分摂取量を1日6グラム程度まで減らす。
・コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品を控える。
・野菜や果物を積極的に摂取する。
・魚（魚油）をできるだけ摂取する。

◎飲酒はほどほどに
・節酒を心がけましょう。1日の摂取量はビールで中瓶1本、清酒で1合までが目安です。

◎ストレスは溜め込まない
・気持ちをおおらかにし、なるべくイライラしないよう穏やかに過ごしましょう。
・楽しみや趣味を持ち、気分転換をしましょう。

◎運動を習慣にしましょう
・ﾗｼﾞｵ体操やｲｽに座ってももあげや足首回し等、1回に2、3分ほどを数回しましょう。
・少し速足ｳｫｰｷﾝｸﾞ、軽めのｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞなど、1日30分以上、軽い有酸素運動を継続しましょう。
・ﾗｼﾞｵ体操は、正しく行えば短時間で行える素晴らしい全身運動です。毎日しましょう。

◎喫煙はタブー
・喫煙者は禁煙しましょう。

◎血圧を下げる(末梢血管を広げる)成分

●EPA(イワシやサバ)
●リコピン(トマト)
●ＬＴＰ(ラクトトリペプチド)
　チーズ（ブルーチーズやゴーダチーズ）
●ケルセチン(玉ねぎ、アスパラガス、お茶など)
●GABA(きのこ、トマト、発酵食品など)

◎血管を軟らかくするNO(一酸化窒素)を含む食品

NOの産生を増やすためには、L-ｱﾙｷﾞﾆﾝが含有される食品として、**赤肉、魚、鶏肉、大豆、ナッツ、卵、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、ﾁｰｽﾞ**がおすすめです。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

<u>お問合せ先</u>