



冬場の高血圧にご用心！

冬場は気温が低くなったり、塩分の多い食事が増えるなどの様々な理由で、血圧が高くなることがあります。高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状のないまま いつの間にか動脈硬化が進み、ある日突然様々な病気を引き起こします。高血圧を予防しましょう！



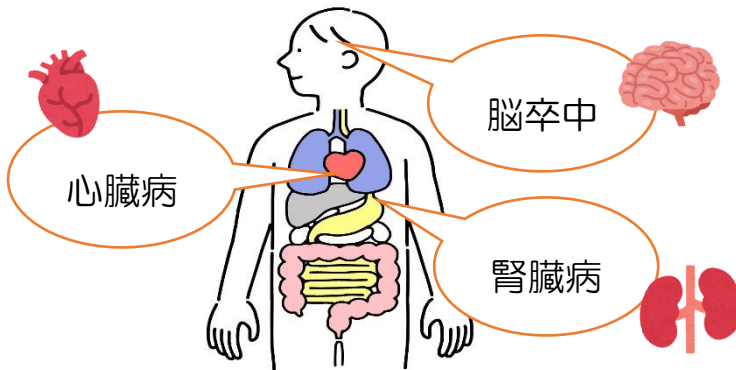
保健師 山口

💡高血圧の診断基準

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上
診察室血圧	140mmHg 以上	90mmHg 以上

高血圧と最低血圧の差を「脈圧」と言い、動脈硬化が進むと、この値が大きくなってくる。脈圧が 60mmHg 以上ある人は注意！

💡高血圧が引き起こす病気



介護が必要になった原因疾患の第 2 位が脳卒中！
脳卒中は血圧が高くなるほど発症リスクは高まります！

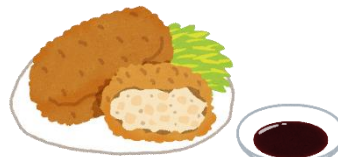
💡高血圧予防の前に・・・



毎日血圧は測っていますか？
まずは自分の血圧を知りましょう！
◇1 日 1 回は測りましょう！（できれば朝晩の 2 回）
◇リラックスし、座って 1～2 分安静にしてから測る
◇朝は起きて 1 時間以内、食事・服薬前に測る
◇就寝前は入浴後 1 時間以上たってから

💡高血圧予防のための 5 原則

- ① 減 塩
- ② 肥満解消
- ③ 運 動
- ④ 禁 煙
- ⑤ 節 酒



醤油やソースはかけるのではなく、小皿に移してつけだれで♪



麺類はスープを残して♪
これだけで 3g 以上塩分を減らせることも！