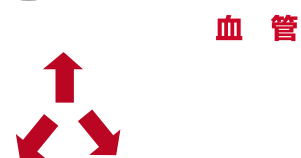


# 高血圧

血圧とは、心臓から送り出された  
〈血液が血管の壁を内側から押す力〉です。



メタボにおける基準は・・・

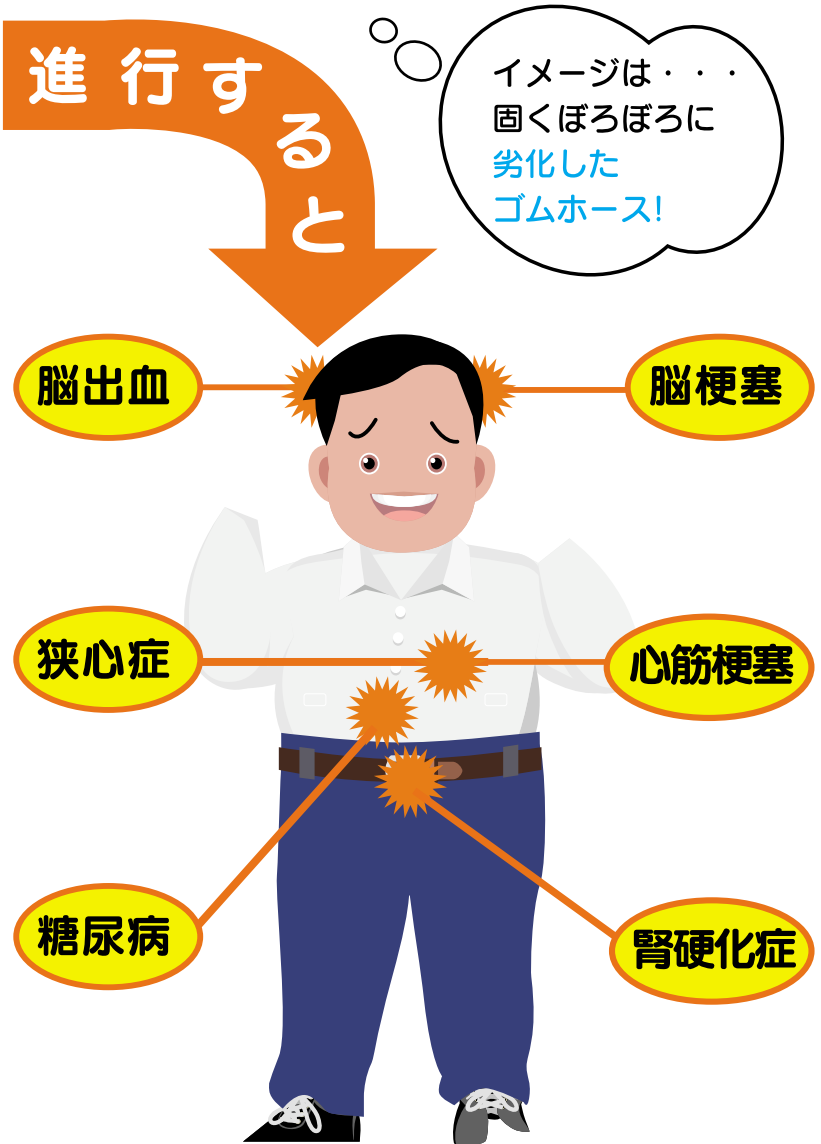
収縮期血圧(上が)130mmHg以上  
あるいは  
拡張期血圧(下が)85mmHg以上



高血圧の診断基準は・・・

(上が)140mmHg以上  
あるいは  
(下が)90mmHg以上

高い圧力(高血圧)で血管の壁を押し続けると、どうなるか!?



痛みはなくても、血管は傷ついています！

## 血圧を下げるためには

### 適正体重

**適正体重**を!  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
が25を越えないように。

### 禁煙

**禁煙**を!  
ニコチンは血圧を上げ、  
さらに血管を傷つけます。

### 飲み過ぎ

ビール大びん1本  
焼酎お湯割り1杯  
ワイングラス2杯  
ウイスキーシングル2杯

**飲みすぎ**注意!  
適度なお酒はストレス解消♪  
過度のお酒は血圧上昇↑↑

### 適度な運動

適度な**運動**を!  
呼吸を続けながらできる  
運動がおすすめ。

塩の代わりになる調味料を使う

**塩分**を減らそう!  
具たくさんで汁を減らす

塩分を排出するカリウム摂取

★腎臓が悪い方は、主治医に相談を★