

笑味ちゃんレター

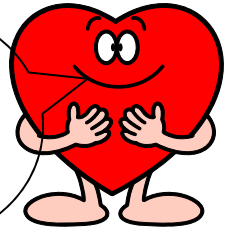
発行元 JA鹿児島県厚生連

2009年 第6号

高血圧を予防しよう ～少し高めも要注意～

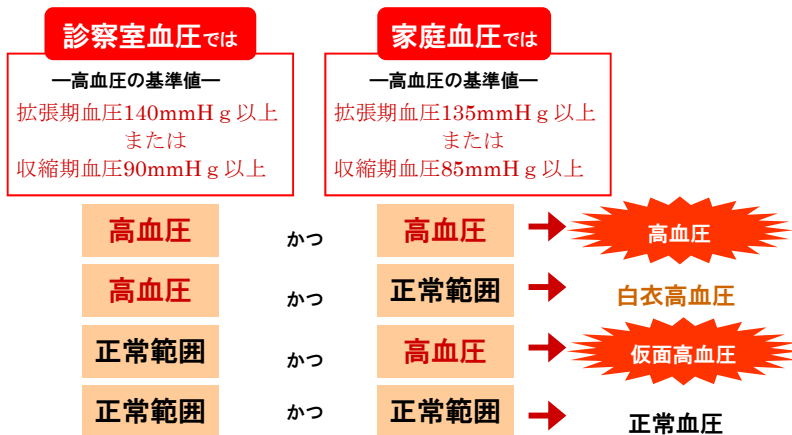
血圧は健診や病院だけでなく、家庭で測定する機会が多くなり、身近になってきましたが、「少し高め」でも白衣高血圧だから・・・と放置している方も少なくありません。この少し高めの「正常高値」でも「脳卒中」や「心筋梗塞」の危険性があることがわかってきました。そこで、今回は血圧についての情報をお届けします。

8月10日は健康ハートの日。あなたの心臓は大丈夫ですか？



Q. 「仮面高血圧」「白衣高血圧」って？

「仮面高血圧」は高血圧と同様に、心血管病の危険があります。



「きょうの健康」4月分より抜粋

Q. 仮面高血圧のタイプ

◆早朝高血圧

モーニングサージ型：朝、目覚める前後に血圧が急上昇。高齢者や動脈硬化がある人などによくみられる。

夜間型：血圧が高い状態が睡眠中から朝まで続くが、昼間は正常範囲内に下がる。心臓病や腎臓病がある人や睡眠時無呼吸症候群のある人などに多い。

◆職場高血圧

仕事の最中のみ血圧上昇。慢性的なストレスや疲労、喫煙が原因となる。

※家庭での血圧測定は、自分の血圧を知るために重要です。定期的な血圧測定を取り入れましょう。

血圧が気になる方は、まず**減塩**を基本とした日頃の食生活を見直すことから始めましょう。

食塩を減らすポイント

1 薄味に慣れましょう。

2 汁物、煮物料理の回数を減らしましょう。
汁物は、1日1回を目安にしましょう。

3 めん類の汁は残しましょう。

4 お酢や香辛料、ダシの旨味などを上手に利用しましょう。

5 漬物、佃煮、干物などの加工食品は控えましょう。
即席漬けや酢の物など、酢を上手に利用しましょう。

6 外食は過食になりやすく、いくら薄味でも塩分過剰につながります。
残すことができるように工夫しましょう。

7 野菜をたっぷりとりましょう。
野菜に含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げる働きがあります。



食事の改善に加えて、**肥満予防**、**適度な運動**、**節酒**、**禁煙**、**上手なストレス解消**など、積極的な生活習慣の改善に取り組みましょう。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。