高血圧　の危険がある人へ

収縮期血圧 (mmHg)	～130	140	160
	正常範囲 です	高め です	高血圧 です	重度の高血圧 です
拡張期血圧 (mmHg)	～85	90	100
	引き続き生活習慣に気を付けましょう	生活習慣の改善が必要です	医療機関の受診と生活習慣の改善が必要です	すぐに医療機関を受診してください

参考：標準的な健診･保健指導プログラム

★このまま高血圧を放っておくと？

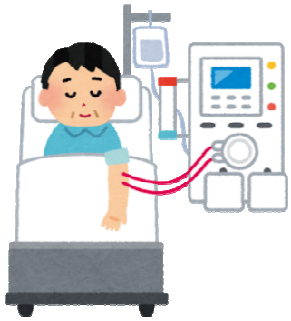
血管がボロボロになる動脈硬化が進行します!!

脳卒中

高血圧は脳卒中の原因第1位

心臓病

慢性腎臓病



★血圧が高くなる原因は？

肥満

塩分のとりすぎ

運動不足

喫煙

アルコールの

ストレス

TOKYO NEVERLAND EHIME

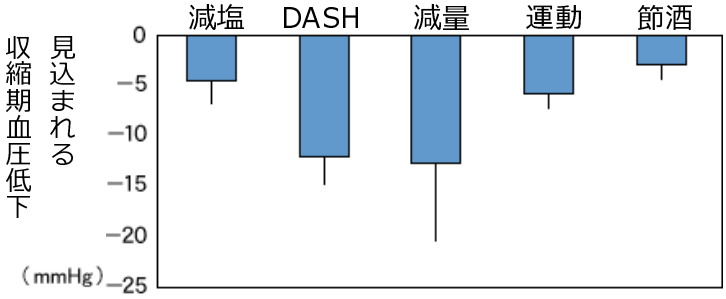
次のチェックのうち１つでもあてはまる人は
肥満が高血圧の原因である可能性があります。

□腹囲８５cm以上（男性）　９０cm以上（女性）である
□ＢＭＩ２５以上である
□２０歳の頃から１０kg以上体重が増えている

1つでもあてはまる人は

体重を３％減らしてみましょう

肥満のある人が１kg減量すると、収縮期血圧は約１mmHg下がるといわれています。



参考：高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会）

- DASH食：低脂肪乳製品ならびに野菜・果物の多い食事摂取
- 減量：体重10kgの減少で概算
- 運動：少なくとも30分の早歩きをほとんど毎日施行
- 節酒：男性は30ml/日、女性は15ml/日以下のアルコール制限

高血圧を改善するために　減塩を心がけよう

減塩１g[※1]ごとに血圧[※2]は約１mmHg下がります

目標：食塩の摂取量を６g/日未満にしよう　※1:1日あたり　※2:収縮期血圧

① 塩辛いものを食べすぎない

例）

1.梅干し

2.オイスターソース

3.佃煮類

4.生ハム

5.塩辛

6.明太子

など

② 麺類の汁は飲み干さない

ラーメン一杯の汁に含まれている
塩分量は**約4.2g**になります

③ カリウムは減塩に役立ちます

野菜、果物、大豆食品などに多く含まれるカリウムをとると食塩に含まれるナトリウムが効率的に体外に排出されます。同時に水分を十分にとることがポイントです。

※腎機能障害がある人はカリウム摂取に制限があります。医師にご相談ください。

サラダなどの野菜料理を１品プラスしましょう。

④ 栄養成分表示をチェックしよう

エネルギー	○○Kcal
たんぱく質	○○ g
脂　　質	○○ g
炭水化物	○○ g
食塩相当量	**○○ g**

食塩は「食塩相当量」または「ナトウリウム」で表示されています。

ナトリウム(mg)×2.54÷1,000＝食塩相当量(g)

TOKYO NEVERLAND EHIME