

すずらんカルテ vol.5

5月17日は高血圧の日です。

高血圧とは・・・？

140/90mmHgより、いずれか一方または両方が高くなった状態。

高血圧の状態が続くと狭心症や心筋梗塞などの病気を引き起こす危険性が高くなります。



高血圧の原因

- ①塩分のとりすぎ
- ②野菜や果物の摂取不足
- ③運動不足
- ④睡眠不足
- ⑤過剰な飲酒
- ⑥ストレスなどがあります。

肥満も高血圧の原因と言われていましたが、体重ではなく内臓脂肪が増えると、血圧が高くなりやすいことがわかってきました。

肥満による高血圧の改善には食事の改善と運動が効果的！

国民の3~4人に1人が高血圧、2人に1人が肥満（BMI25以上）と言われています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

内臓脂肪は腹囲が男性85cm、女性90cm以上なら蓄積している可能性が高いです。

BMI(数値の範囲)	(肥満度)判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満(1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満(2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満(3度)
40.0 ≤ BMI	肥満(4度)

＜効果的な食事・運動＞

- 塩分1日6g未満に制限
- 適切なカロリー摂取
- カリウムを多く含む新鮮な野菜、海藻、果物を十分に摂取すること（腎臓病の方などカリウム制限が必要な方は注意）
- 30分以上の運動を定期的に行う
- ややきつめの有酸素運動(ウォーキング・軽いジョギング・水中運動・自転車など)

適切な血圧を維持し、健康的な生活を送りましょう(*^ ^*)