



食生活だより

令和7年3・4月号
神立病院 栄養科発行

～高血圧との付き合い方～

高血圧とは、血流が血管の中を流れる時に、血管の壁に強い圧がかかりそれが持続する状態のことです。

自覚症状がない方が多いですが、高血圧を放っておくと、動脈硬化が進行し、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞・大動脈瘤破裂などを引き起こすリスクが高くなります。

このような合併症を未然に防ぐために、以下のポイントを押さえましょう！

塩分量

高血圧の原因の一つに塩分の過剰摂取が挙げられます。

高血圧の方の塩分摂取目標量は

6.0 g /日未満です。食品の塩分量を見る癖を付けて1日6 g 未満に抑えるようにしましょう！

【食品中に含まれる塩分量】



みそ汁
1.5 g



食パン 6 枚切り
0.7 g



カップラーメン
約5 g



梅干し
1.2 g



カレーライス
3 g



カリウム

生野菜や生果物には塩分を体から排出する「カリウム」という成分が含まれています。カリウムには血圧上昇を防ぐ効果があると言われています。カリウムは水に溶ける性質がある為、生での摂取や電子レンジ調理がおすすめです。

【カリウムの多い食べ物】



バナナ



アボカド



ほうれん草



メロン



さつまいも



ひじき



さといも

※高血圧症以外の内科疾患のある方は制限が異なる場合があります。管理栄養士・主治医にご相談ください。

お酒は適正量を

過度の飲酒は血圧を上昇させます。

脳卒中也多発させるためお酒は適正量に抑えましょう。

男性：ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合以下、ワインなら200mlが目安です

女性：男性の半分量を目安にしましょう



煙草の影響

喫煙は血管を収縮させて血圧をあげ、動脈硬化を促進します。

また肥満やがん、脳卒中、呼吸器疾患の原因にもなります。

禁煙しましょう！



運動の効果

適度な運動は血圧を下げる効果があります。

また、肥満の解消を助け、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果とも言われています。

高血圧に有効な運動はウォーキングやランニング、サイクリング、水泳、水中歩行、太極拳などの有酸素運動です。少し息が上がる程度で

30分以上が目安です！

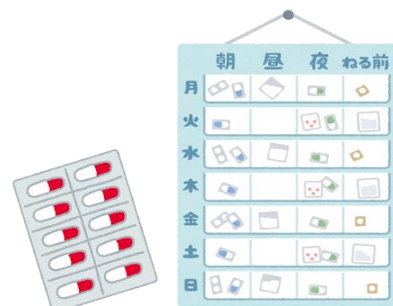


薬

高血圧の治療には、食事・運動などの生活習慣の改善が重要ですが、それだけでは十分に下がらない場合は、併せて薬で降圧します。

薬は決められた時間に決められた量を飲むことが大切です。

お薬ケースやタイマー等を活用する、目につくところに薬を保管しておく等工夫して飲み忘れの無いようにしましょう。



栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは主治医にご相談ください。

日時：月曜日～金曜日（9：30～16：30）

土曜日（9：30～11：30）

場所：A棟4階 栄養相談室



※高血圧症以外の内科疾患のある方は制限が異なる場合があります。管理栄養士・主治医にご相談ください。