

## 高血圧とは？

血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。血圧は、心臓から押し出される血液の量と、血管の太さ・弾力性によって決まります。最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上のときに『高血圧』と診断されます。

宮城県では、40～75歳の男性の4割、女性の3割が高血圧であり、全国を上回っています。

※出典：データからみたみやぎの健康 令和元年度

## 高血圧の原因になること

肥満や塩分のとりすぎは体内の血液量を増加させます。血液量が多くなると血管の壁にかかる圧力が強くなり、血圧が高くなります。また、喫煙は血管を細くさせ、血圧が高くなります。他には、ストレスや外気温の急変も原因になります。

家族に高血圧の方がいる場合は、体質だけでなく、生活習慣が高血圧を引き起こす要因になっていることが考えられます。



## 高血圧の予防

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。運動や禁煙などとあわせて、次のような減塩に有効な食生活を心がけましょう。

- ・ 麺類の汁物は残す
- ・ むやみに調味料を使わない
- ・ 外食や加工食品を控える
- ・ 低ナトリウムの調味料を使う（酢、ケチャップなど）

『健幸レシピ』では、血管に優しい献立を掲載しています。あわせてご覧ください。

【問】保健センター 83-2312

## 『高血圧』あなたの危険度は！？

- 味の濃い食事（塩分のとりすぎ）
- 太りすぎ
- 飲酒量が多い
- ストレスが溜まっている
- タバコを吸う
- 運動をあまりしない



▶ あてはまるものが多いほど危険が高くなります。日本人の最大の原因は、塩分のとりすぎです。