



加地薬局かわら版

2015年12月



★ 血圧について

寒くなってくると血圧のことが気になりますね。

血圧とは心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力の事です。血圧が常に高い状態を高血圧と言い、様々な病気を引き起こす原因となります。高血圧は、生活習慣を見直すことで改善されます。自分で出来ることを見つけて実践してみましょう。

★ 正しい高血圧治療は家庭での血圧測定から！

家庭で血圧を測るとリラックスした状態で測れるので、より正確な値を知ることができます。毎日記録することで健康管理の目安にもなり、医師にとっても参考になります。

～正しい血圧の測り方～

1. 血圧測定は朝と夜の2回測ります。
朝は朝食前、夜は就寝30分くらい前に測りましょう。
測定は2度測ります。2度目は2分ほど間を開けて測りましょう。どちらも記録します。
2. 測定部位を心臓の高さにします。低い時はタオル等を置いて高さを調整しましょう。
3. 上腕血圧計で測ることをお勧めします。
指、手首で測る型は圧迫するので正確な数値が出にくい場合があります。
4. 記録紙は目に入る所に貼る。
目に入ることで、常に意識するようになります。



★ 有酸素運動で血圧が下がる

有酸素運動をすると、血管が広がり血流がスムーズに流れるようになります。

◇スローステップ運動・・・踏み台を使う昇降運動です。

高さが10cm～20cm位の踏み台を用意します。
家の階段の段差等を利用して良いでしょう。

●右足から台に上る → 台に両足で立つ → 右足で台から降りる → 両足で立つ
→ 左足から台に上る → 台に両足で立つ → 左足で台から降りる → 両足で立つ
1分間に80回のペースで10分間続けます。(体調に合わせて調節しましょう。)



◇タオルグリップ運動・・・タオルを握る、休む、を繰り返す簡単な運動です。

用意したタオルをおりたたみ、指が付かない程度の厚さにします。

●タオルを右手に持ち、全力で握ったときの力を100として、その30%程度の力で2分間握る。

⇒ 1分間休む。⇒ 手を左手に変えて同じ事を2回繰り返します。

握るのを止めた瞬間、血管を柔らかくする物質が出ることで血圧が下がります。

他に散歩、自転車に乗る、ジョギング等の毎日の有酸素運動が大切です。



参照：NHKためしてガッテン

★ 減塩食テクニック

減塩はあらゆるタイプの高血圧治療の基本です。



一日の塩分推奨摂取量は男性が8g、女性は7gで、さらに高血圧の人は6g(小さじ1杯)に減らすように国から推奨されています。

塩分を減らすために生かしたいのが、酸味や辛味、香り等、塩以外の調味料です。昆布やカツオでダシを取ることも一つの方法です。クエン酸(酢、かんきつ類)は塩分を薄くしても、塩味を強く感じさせてくれます。また、香味野菜やスパイスを利用すると、塩味を控えても満足感を増すことができます。上手に利用しましょう。

