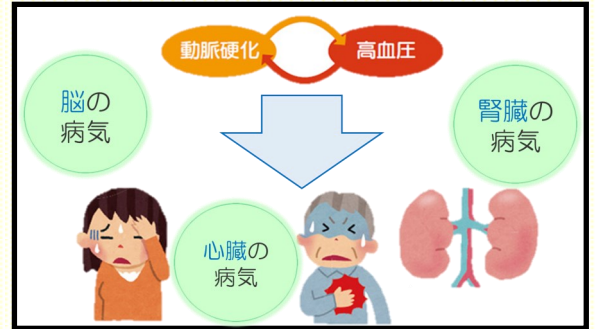




### 高血圧と生活習慣病の関連

私達にとって身近な病気である高血圧は、動脈硬化を招き、さらに脳卒中や心筋梗塞など様々な生活習慣病にかかるリスクを高めます。しかし血圧が高めでも自覚症状はほとんどないため、高血圧は放置されがちです。重大な病気を引き起こす前に血圧を上げにくい生活習慣を心がけていくことが大切です。



### 血圧上昇を抑える生活の工夫

#### 血圧が上がる場面と対策

- 入浴時………脱衣所や浴室を暖め、寒暖差を少なくしましょう。  
38℃～40℃程度のぬるめのお湯につかり、長湯は避けましょう。
- ストレスがある時…リラックスや気分転換を図り、血圧を下げる働きのある副交感神経を刺激しましょう。
- 排便時………いきみによる血圧上昇を防ぐため、食物繊維を摂って便秘予防に努めましょう。
- 多量飲酒………適正飲酒量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう。
- タバコ………タバコを吸うことで血圧は上昇するため、禁煙しましょう。

### 高血圧予防

#### 《皆さんの感想》

- ・塩分を摂りすぎていることに気づかされました。
- ・動物体操は思い出しやすく、家でも行えそうです。

#### 食事編

#### 減塩が第一優先です！おいしく減塩しましょう

私たち日本人は高血圧の原因となる塩分を過剰に摂取しています。汁物や加工食品、調味料などには塩分が多く含まれています。

#### おいしく減塩♪

以下の食材を活用することで調味料を減らしてもおいしく減塩することができます。

- だし………削り節、煮干し、昆布など
- 酸味………レモン、すだち、トマト、酢など
- 食感・香ばしさ…ごま、くるみなど
- スパイス・薬味…しそ、みょうが、しょうがなど
- 油脂………ごま油、オリーブオイル、ナッツなど

#### 運動編

#### 適度な運動を習慣的に行いましょう！

高血圧予防のためには少し汗ばむ程度の適度な運動が効果的です。ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動を毎日30分以上行うことが理想です。今回は有酸素運動の1つである動物体操を行い、クジャク・イモムシ・ペンギン・白鳥を演じていただきました。



#### 《教室予定》

11/4(土)高血糖を予防しよう

◆予約受付中

12/2(土)あきらめないで！胃腸の不調

◆11/6(月)9時より予約を開始