



北スポだより



No.86

6月号 担当 本間

いよいよ6月に突入しました。6月の北スポだよりは本間が担当します。

気温も上がり運動するには丁度いい気候ですね。今のうちに気持ちよく運動しましょう。

さて、今回は高血圧についてお話していきます。



！ 高血圧になる原因 ！

- ・塩分、動物性脂肪の取りすぎ
- ・カリウム、カルシウム不足
- ・運動不足
- ・ストレス、緊張、疲労の蓄積
- ・飲酒、喫煙の習慣

高血圧が引き起こす疾患

- ・高血圧症
- ・動脈硬化症
- ・脳出血
- ・脳梗塞
- ・狭心症
- ・心筋梗塞

日常生活での予防法

1.塩分を控えた野菜中心の食生活を心がける

予防のためには、1日の塩分摂取量を10g未満にし、調理の仕方で薄味でもおいしく食べられるように工夫しましょう。また塩分を体の外に排出する働きのあるカリウムや食物繊維の豊富な野菜、動脈硬化を予防する効果の高いいわしなどの背の青い魚やカルシウムを積極的にとり、動物性脂肪や糖分の摂取を減らしましょう。



2.運動を習慣化して肥満を防ぐ

余分な摂取カロリーを運動によって消費すれば、肥満が予防できます。また、運動を習慣化することで血圧を下げる体内物質などが増えます。さらに、血液中のHDL（善玉）コレステロールが増え、LDL（悪玉）コレステロールが減るため、動脈硬化の予防にも繋がります。



3.ゆとりのある生活を送り、ストレスを溜めない

時間に追われる緊迫感や仕事のプレッシャーなどのストレスは、血圧を上げる原因となります。疲労やストレスが蓄積しないように、無理のないスケジュールを立て、つねに時間のゆとりをもって行動しましょう。また、少しでも好きなことをする時間をもつこと、十分に睡眠をとることも大切です。



4.飲酒、喫煙を控える

アルコールの飲みすぎは血圧に悪影響を与えるばかりでなく、肥満や動脈硬化に繋がることから、適量を守ることが大切です。コーヒーも飲みすぎれば興奮を招き、血圧を上げる原因となりますので、1日2~3杯程度にしましょう。また、タバコは血圧だけでなく体全体に悪影響を及ぼしますので、できるだけ喫煙は控えましょう。

