

かがやきだより vol.27

今回のテーマ「血圧が上がる原因」

血圧が上がる原因は、加齢や遺伝といった避けられない要因の他に、下記の生活習慣も深く関係しています。あなたはいくつ当てはまりますか？

① 運動不足

運動不足などによって体重が増えると、血液の量も増えるため血圧が上がります。

まずは、ウォーキングから始めてみましょう。



② 塩分の摂り過ぎ

塩分（ナトリウム）を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度を一定に保つために体の中の水分が増え、結果として血液の量が増えます。

塩分は1日6gを目指しましょう。



③ お酒の飲み過ぎ

お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。
純アルコール摂取量の目安は男性で40g(日本酒1合、ビール500ml)以下、女性はその半分の20g以下が適量です。



④ タバコ

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させます。禁煙を目指しましょう。



参考：高血圧治療ガイドライン2019

高血圧の予防・改善のためには、生活習慣の見直しに加えて、自分の普段の血圧を知っておくことが大切です。

次回は、家庭血圧についてお伝えします。



※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

