

# 5月17日は「高血圧」の日です

皆さん、自分の家庭での血圧は知っていますか。

家庭血圧が **135/85mmHg 以上** があると高血圧とされています。高血圧は、動脈硬化の原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気を招きます。

血圧が高めの方は家庭血圧の記録を持参し、かかりつけ医と相談しましょう。

また、日ごろの生活で **減塩** を心がけましょう。



## 【家庭血圧の測り方】

**1日2回（朝と夜）、1回につき2回ずつ測定します。**

排尿後、1～2分間安静にしてから測ります。

①朝：起床して1時間以内、朝食前、服薬前 ②夜：就寝前

## 【減塩に取り組もう！】

1日の食塩目標摂取量は、

男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満、高血圧の人 **6.0g** 未満です。

### ● 麺類の汁は残す。



汁を飲み干した場合の食塩摂取量：約 **5g**  
汁を飲まなかった場合の食塩摂取量：約 **3g**  
**マイナス2gの減塩に！**

● みそ汁は1日1回にする、  
漬物は小皿にとり1日おきに食べる等、回数を減らす。



### ● 調味料は「かける」より「つける」。



納豆のタレなどの調味料は  
すべて使わない！残しましょう。

● 野菜（カリウム）を積極的にとり、ナトリウムを体外に排出する。

※医師よりカリウム制限のある方は、医師の指示に従ってください。

例



アボカド ほうれん草 じゃがいも トマト