



今月のテーマは「**高血圧予防**」についてです!!

最近ではスーパーで「減塩」の商品をよく見かけるようになりました。高血圧の原因が「塩分の摂りすぎ」であることは知っている人が多いのではないかと思います。

今回は…

①高血圧がなぜ危険か？ ②健康のためにできること

についてご紹介したいと思います。

①高血圧って何が危険？

「血管に強い圧がかかることで、全身の血管に負担をかける」ことが一番の大きな危険だと言われています。

血管に強い圧がかかると「**動脈硬化**」が進みます

その結果…

- ・血管に傷がつく
- ・血管の弾力がなくなる
- ・血管がもろくなる

⇒「**血栓**（血の塊）」ができやすくなる

こんな大きな病気に…

脳卒中

血管が詰まったり破れたりする、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」。

慢性腎臓病

初期は自覚症状がないですが、悪くなると「透析」「腎臓移植」が必要になることも…。

心筋梗塞

どれも**予防**できます
年齢に関わらず
家族みんな健康
に過ごしましょう!



②健康のためにできること

それは…「**血圧を下げる習慣**」を意識することです!!



❁その1 「血圧を測る・ノートに記録」する習慣

「**減塩の効果**」「**血圧の上昇**」に気付ける!!

※血圧目安 「収縮期血圧 **130 未満** / 拡張期血圧 **85 未満**」

❁その2 「減塩」を意識した食習慣

・調味料の選び方

「減塩の商品」「かんきつ類の**酸味やお酢**」

「しょうがやにんにく等の**香り**」の活用

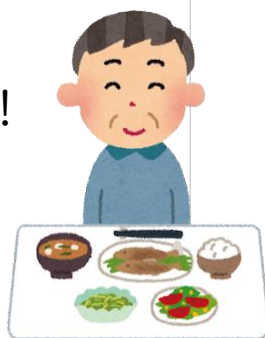
・お醤油はお皿に出してつける。



❁その3 「規則正しい生活習慣」

<食事>

- ・野菜や果物を積極的に!!
- ・よく噛んで食べる
- ・お酒は控えめに



<運動>

- ・運動を習慣付ける
- ・体重増加を防ぐ



※主治医の先生から指示がある場合はその指示に従ってください!!

(参考文献)・みんなの介護 (minnanokaigo.com) ・一般社団法人 日本健康倶楽部 (kenkou-club.or.jp)

《向島・榎津・北酒見・道海島・三又地区担当》

○大川北地域包括支援センター ☎ 88-1010

道海島 861 (介護老人保健施設ふれあいの里道海内)

《酒見(北酒見を除く)・木室・田口地区担当》

○大川東地域包括支援センター ☎ 88-9231

北古賀 559-3 (小規模多機能型居宅介護おおぎり荘内)

《小保・川口・大野島地区担当》

○大川南地域包括支援センター ☎ 89-2525

❁お困り事が
ありましたら
お気軽に
ご相談
ください

