

# 日常生活のポイント… ① 食生活・嗜好品編

## ポイント1 減塩を心がけましょう (目標量:1日6g未満)

薄味に慣れましょう



• 味付けは、「だし」や香辛料などを利用して風味豊かにするなど、食事の際のちょっとした工夫で塩分のとりすぎを防ぐことができます。

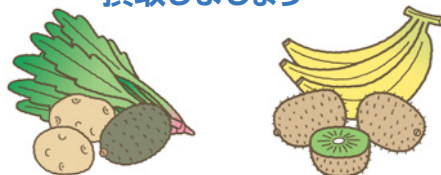
## ポイント4 適正体重を維持しましょう

BMI[体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>]  
=25未満を目標に!

- 肥満は高血圧の重要な危険因子です。
- 内臓脂肪の蓄積は高血圧を引き起こすため、日頃から腹囲(男性85cm未満、女性90cm未満が適正)にも注意しましょう。
- 約4kgの減量で有意な降圧が得られることが知られています。まずは4kgの減量を目指しましょう。



## ポイント2 野菜・果物を積極的に摂取しましょう



• 野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれています。

※ 重篤な腎臓病の人は高カリウム血症をきたすリスクが高いため、カリウムのとりすぎには注意が必要です。また、肥満者や糖尿病の人は、糖分を多く含む果物は食べすぎないようにしましょう。

## ポイント5 お酒の飲み過ぎに注意しましょう

節酒の目安[エタノール換算]  
男性:20-30mL/日以下  
女性:10-20mL/日以下

〈男性〉  
日本酒:1合  
ビール:中ビン1本  
焼酎:半合弱程度



• 長年にわたる飲酒は血圧を上昇させてしまいます。

## ポイント3 不飽和脂肪酸を豊富に含む青魚などを積極的に摂取しましょう

不飽和脂肪酸を多く含む食品



• 魚油を多く摂取することで、血圧を下げる効果が期待できます。

## ポイント6 禁煙しましょう



• 喫煙は癌や脳卒中など、さまざまな疾患の危険因子です。



## 特定保健用食品(トクホ)について

からだの生理機能などに影響を与える成分を含んでおり、特定の保健の効果が科学的に証明されている食品です(有効性や安全性の審査を受け消費者庁の許可を得ています)。その中には「血圧が高めの方に」適する食品があり、血管に良い働きをするものがあります。高血圧患者さんの場合、お薬と食品の相互作用に注意が必要であるため、使用したい場合は事前に医師・薬剤師に相談しましょう。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編:高血圧治療ガイドライン2019(JSJ2019), 2019, ライフサイエンス出版をもとに作成

【監修】医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生