

## 1. 体重が増えないようにしましょう

肥満の方は血圧を上げるホルモンが多く分泌されます。また、インスリン抵抗性により交感神経の緊張がおきたり、腎臓でナトリウムが排泄されにくくなり血液量が増えます。また、血管が広がりにくくなるため血圧が高くなります。肥満の方は正常体重の方に比べ、高血圧が約2～3倍多いと言われています。

\*自分の標準体重を知りましょう

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

急激な体重減少は体に負担がかかるため、この体重を目安に徐々に減らしましょう。

\*朝・昼食はしっかり、夕食は軽く食べましょう

朝食を抜くと、前日の夕食から昼食の間までに間が空いてしまい、その後に食べ物が入ってくると体はよりエネルギーを蓄えようとして太りやすくなります。



## 2. 運動をしましょう



運動をすると心臓や肺の働きを向上させ循環がよくなり血圧を下げる作用がみられます。少し早めのウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動はエネルギーとして脂肪が燃焼しやすい運動です。短い時間でも効果はあるので5分、10分とこま切れになってもかまわないので、体調や生活に合わせてできる運動から始めて下さい。

## 3. タバコをやめましょう

タバコを吸うと血管が収縮して血圧が上がります。長期的には動脈硬化も進行するため、さらに高血圧になります。当院では禁煙外来を行っていますので、自力での禁煙が心配な方はご相談ください。



## 4. アルコールは適量を守り飲みすぎないようにしましょう

習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。ビールなら500ml、日本酒なら1合が目安です。休肝日を作り毎日飲まないようにしましょう。



## 5. ストレスをため込まず上手に発散しましょう

ストレスは血圧を上昇させます。睡眠不足もストレスになりますのでゆっくりと休養をとってください。

## 6. 温度差をなくしましょう

入浴時に暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室への移動し熱いお風呂へ入ると急激な温度差で血圧も急激に上がり下がりし、突然死の原因になります。脱衣所に暖房器具を置く、入浴前に浴槽のふたを開け浴室を温めておく、手足から徐々に湯をかけて体を慣らしてから湯船に入るようにして温度の変化をなくし、入浴後は急に立ち上がらないようにしましょう。

