

高血圧の予防と改善

★ 予 防 ★

- ①塩分の摂取量に注意しましょう
- ②包装食品の栄養成分表示にも注意しましょう
- ③カリウムには血圧を下げる働きがあります
- ④太り気味の方は体重を減らすことが大切です
- ⑤日常生活の中でも体を動かしましょう
- ⑥ご家族の協力で節酒を心がけましょう
- ⑦喫煙に良いことなし、禁煙をなしとげましょう
- ⑧ストレスを上手に解消することが大切です



高血圧(高血圧症)とは、診察室で測定した血圧が90mmHg以上、あるいは家庭で測定した血圧が135/85mmHgを越えて高くなることを指します。

年齢や病気により目標血圧は異なりますが、日本では、血圧の基準として日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン」が用いられています。年齢が高いほど高血圧である人の割合が高く、人口の高齢化に伴い、高血圧患者数は増加することが予想されます。

高血圧は、体の中の高血圧のもと(遺伝素因)に加えて、過剰なエネルギーの摂取や肥満、塩分の多い食事、運動不足、お酒の飲み過ぎなどの環境要因が加わることによつて発症します。そのため、高血圧は「生活習慣病」とも呼ばれています。

高血圧を予防するためには生活習慣の改善が大切です。高血圧を発症した場合には、さらなる生活習慣の改善が重要になります。

★ 改 善 ★

バランスの取れた食生活

改善すべき食習慣は「塩分の摂り過ぎ」「食べ過ぎによる肥満」です。特に「塩分の摂り過ぎ」は血圧を上げる一番の要因です。塩分の取り過ぎや、食べ過ぎによる肥満を防ぐためにも、食事は重要なポイントになります。



毎日の適度な運動

「運動不足」も高血圧の要因になります。食事を改善するだけでなく、「運動」を同時に行うことで、より血圧を下げる効果が高まります。毎日の適度な運動は、全身の血液の流れを良くし、ナトリウム(塩分)の体外への排出を促します。



病院で処方された降圧薬を飲む

生活改善ではありませんが、高血圧と診断され、病院で処方された降圧薬を飲むことも、血圧を下げる方法のひとつです。降圧薬には、さまざまな仕組みのものがあり、その人の状態に最も適したものが処方されるので、指示された用法・用量を守って飲むようにしましょう。



『院長ブログ』や『Facebook』 随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

- #### 高血圧を抑える7つの食べ物
- ①色の濃い葉野菜
収縮した筋肉をゆるめるのに必要なマグネシウムを含む
 - ②さくら
心臓血管の健康にプラスに効く栄養素
 - ③芽キャベツ・ブロッコリー
抗酸化物質とビタミンC
 - ④生にんにく
天然の抗生物質アリシンが含まれる
 - ⑤ピーツ
血管の拡張を促す
 - ⑥たら・天然の鮭・いわし・さば
脂肪の多い魚、抗炎症作用のある必須脂肪酸
 - ⑦オートミール・ナッツ
食物繊維が豊富な食材

心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流やEMSの力で、

姿勢維持や関節の正しい動きを導く！

筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）

簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は、滋賀県の多賀大社へ行ってきました。（ブログあり）名物が『糸切り餅』で、その由来は約700年前の「蒙古襲来」を耐え忍んで戦った後、平和を取り戻したのを祝福し、蒙古軍の旗を模した青と赤の三本線のお餅をお供えしたのが始まりだそうです。味は優しいもち米の甘みと少し塩気の効いた餡が絶妙だそうです…。買い忘れました(^_^;)（院長）



先月の台風で停電だけではなく電話も障害されました。電話が繋がらず皆様には大変ご迷惑をお掛け致しました。ドコモ光の契約で回線はNTTのフレッツ光なのですが、同様の障害が多く発生していたようです。災害時には従来からあるアナログ的なものの方が強いようですね。（鈴木真由美）



先月は、家の近くの浜松アリーナで開催されていた世界バレー女子大会の観戦に行きました。ブラジル対カザフスタンでしたが、ブラジルの応援団はかなり熱狂的でした。選手たちは身長も高く、コートも近いので迫力がありました。今度は日本チームの応援に行きたいです。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩こりなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

