

栄養科だより

高血圧は患者数がもっとも多い病気で、

現在約 4300 万人の患者がいると言われていています

高血圧は、

上の血圧(収縮期血圧)
140mmHg 以上

もしくは

下の血圧(拡張期血圧)
90mmHg 以上

の場合

あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。
放っておくと動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などを引き起こす原因となります。

○どんな人がなりやすい？

遺伝的素因(体質)や食塩の過剰摂取、肥満など様々な要因があります。

○どんなことに気を付ければいい？

食生活を中心とした生活習慣の見直しが大切です。

<ポイント①>

過体重ではありませんか？

標準体重は
身長(m) × 身長(m) × 22
で求められます

<ポイント②>

塩分を摂り過ぎて
いませんか？



<ポイント③>

お酒を飲み過ぎて
いませんか？



<ポイント④>

喫煙していませんか？



<ポイント⑤>

運動不足ではありませんか？



出典：一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子

栄養指導のご希望や何かご不明な点がございましたら、病棟担当管理栄養士までご相談ください。
新横浜リハビリテーション病院 栄養科