

ほうかつ健康だより 清寿苑 5月

令和5年5月1日

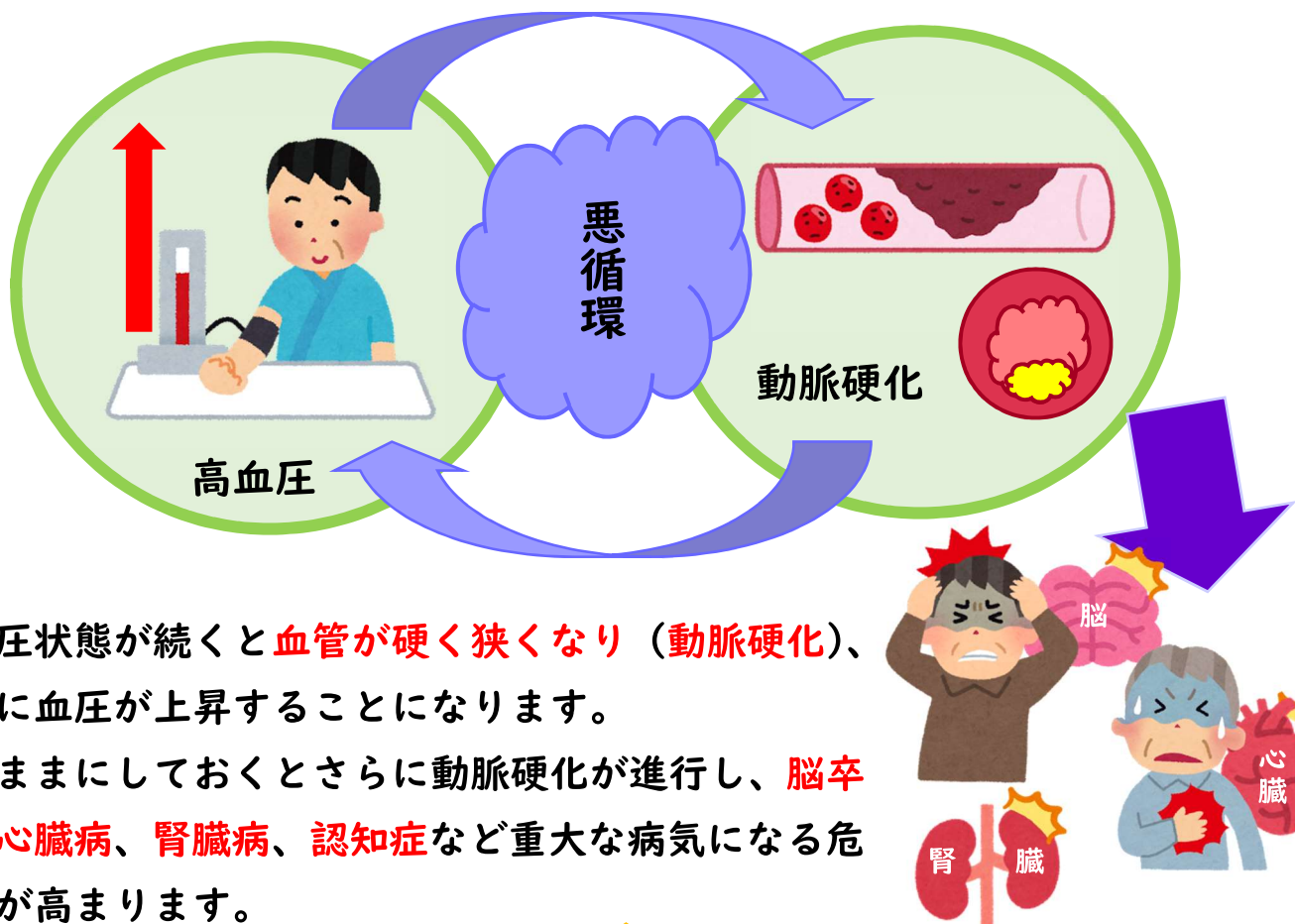
葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

高血圧は 万病のもと！

加齢によって、**血管の壁が厚く硬く**なります。若い頃に比べて**血管のしなやかさがなくなる**ため、血管に加わる圧力が高くなり、高血圧になりやすくなります。



高血圧状態が続くと**血管が硬く狭くなり**（動脈硬化）、さらに血圧が上昇することになります。

そのままにしておくとさらに動脈硬化が進行し、**脳卒中**や**心臓病**、**腎臓病**、**認知症**など重大な病気になる危険性が高まります。

高血圧は自覚症状がほとんどありません！

高血圧は、サイレントキラー（静かなる殺人者）と言われるように、ほとんどの人で自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を引き起こしたり、腎臓機能が低下して透析になってしまうこともある決して侮れない病気です。

毎年健康診断を受けて体調チェックをしたり、すでにお薬を飲んでいる方は**定期受診を継続し、薬を飲み忘れない**よう注意しましょう。



高血圧の予防・対策のポイントは？

1日あたりの目標は

塩分
6g



高血圧の大きな原因のひとつは、**塩分のとりすぎ**です！

特に食塩摂取量の多い日本人では減塩による降圧効果が大きいと言われています。ちょっとした意識で塩分をとりすぎないように！



**香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する**
コショウ・七味・生姜・柑橘
類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・
ドレッシングを上手に使う



外食や加工品を控える
目に見えない食塩が隠れている



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



麺類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できる



過食を避ける
同じ味付けのものをたくさん食べ
ると食塩摂取量も多くなります

ほかにも



肥満



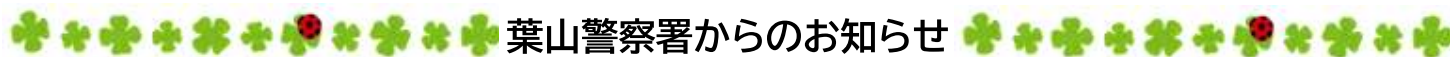
多量飲酒



運動不足

などにも気をつけましょう。

【出典】一般向け「高血圧治療ガイドライン 2019」解説冊子 高血圧の話



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺被害が急増中！！

神奈川県内では、今年も

オレオレ詐欺 と **還付金詐欺**

の発生が増加しています。

お金を要求する電話 = 詐欺

対策として、自宅の固定電話を

常時、留守番電話設定・迷惑電話防止機能付き電話機に交換

するなどの対策をしましょう。

葉山警察署 046-876-0110



今
い
る
よ
だ
け
ど
設
定
し
て
お
く
な
い
と
危
険
な
で
す
！
留守
電
に
！