

🌸 血管を労わる、生活のポイント 🌸

《 食生活 》

● 塩分は控えめに！

→ 濃いスープは少し残して、コップ1杯多めの水分をとること。



● 水溶性食物繊維（アルギン酸）をとる！

→ アルギン酸はナトリウム（塩）を体外に排出する効果があります。

アルギン酸を多く含む食べ物（納豆、オクラ、ごぼう、インゲン豆、海藻）を普段の食事にプラスしてみましょう。

● オリーブオイルも血圧を下げる効果あり！

→ サラダに大さじ1杯かけるだけ。お手軽！



《 運動 》

● 有酸素運動の時間を大切に。

→ 少し息が上がる程度のウォーキングやジョギングは有酸素運動と言われ、血圧を下げてくれます。

急に激しい運動を始めなくても、買い物や掃除をするときに深呼吸（息をゆっくり吐く）を取り入れるだけで、有酸素運動の形になります。

● 猫背 + 座りっぱなしは危険

→ ゆがんだ姿勢は内臓を圧迫させるので、血圧が上がります。また、呼吸も浅くなるので、交感神経が刺激されて血圧が上がってしまいます。

1日10分でも良いので、外に出て日光を浴びる時間、

深呼吸をしながら歩く時間をぜひ大切にしてください。



JUN CLINIC

🌻 身体は無理をしていませんか？ 🌻

暴食い、運動不足など、偏った生活になっていませんか？

炭水化物・肉の摂り過ぎ、お酒の飲み過ぎ、動かなすぎなど、極端に偏った生活は、生活習慣病という体の無理を招きます。

つまり、生活習慣病とは、『生活偏り病』なのです。(by.D r 樋之口)

また、向精神薬の一部には、体の代謝が落ちる場合があるので、生活習慣病のリスクが高くなります。

極端な生活の偏りは、身体に、常に無理を強いてしまうので、結果的に心の不調を来すこととなります。

心の不調を回復する上で、身体の不調を見直すことが、意外にも大切なのです。

今回は、血圧が高い人に向けた生活のご紹介です。高血圧予防にもなる生活のご紹介ですので、参考に見てみてください。



🌻 高血圧 = 『血管が無理をしている状態』

血管内には、酸素を全身に運ぶために血液が巡っています。

血圧とは、「血管内の圧力」のことを言います。



高血圧の基準は、**130-139 かつ/または 80-89(mmHg)** (厚生労働省 eヘルスネットより)

とされています。

--- 血圧が高くなる原因 ---

● 過剰な塩分摂取

→血管内の塩分(ナトリウム)が濃くなると、体はそれを薄めようとして、血管内の水分量を増やそうとします。その結果、血管内の液体量が増えてしまうので、血圧が上がります。



● 脂質の摂り過ぎ・運動不足

→血中のコレステロールが増えると、コレステロールが血管壁に沈着します。すると、血管の内側が狭まるため、血圧が上がります。

● 加齢

→血管の柔軟性が乏しくなると、血管が硬くなり、血圧が上がります。

--- 高血圧が続くと、何が怖いのか？ ---

高い圧力に耐えようとして、血管は硬く・厚くなります。

するとさらに、コレステロールなどの脂質が沈着しやすくなるので、血管の内側が狭くなり、動脈硬化を作り出す原因となります。

生活で気を付けることは？

裏面をご参照ください。

