

# ドレミ薬局だより

2012年9月

## 今回のテーマ～ 高血圧 ～

**血圧**とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力の事で、心臓の収縮と拡張の動きに伴って常に変動しています。

**高血圧**とは、血圧が正常範囲よりも高い状態です。

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化などが引き起こされ、様々な病気を招く危険性があります。

## 血圧の変動

血圧は常に一定ではなく、時間・季節・運動等により変動します。

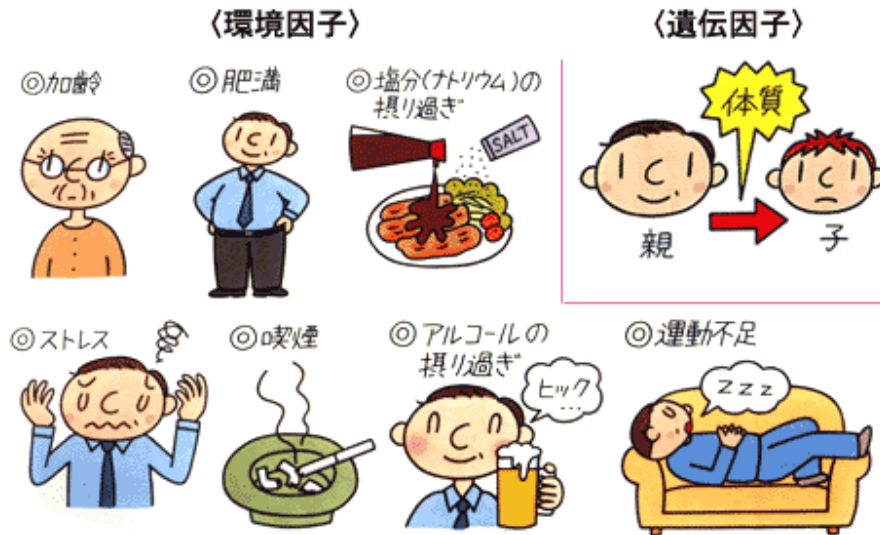
リラックスしているときは低く、活動しているときやストレスがあるとき、食事の後や入浴の後は高くなります。

1日でみると、寝ているときが一番低く、早朝よりも日中の方が高くなります。

また暖かいときは低くなり、寒いときは高くなります。



## 高血圧の原因って？



## 血圧を下げる7つの改善ポイント

1. 減塩を中心とした食事の改善。  
→塩分の摂取量を1日6g未満にしましょう！
2. 肥満の改善。  
→3~5kgを目安に、ゆっくり時間をかけて体重を減らしましょう！
3. 禁煙。  
→タバコは百害あって一利なしです！
4. 運動の習慣づけ。  
→毎日30分以上の有酸素運動がグッド！
5. 節酒。  
→男性は日本酒で1日1合まで！女性は男性の半分程度にとどめましょう！
6. 防寒。  
→冬の温度管理は要注意です！
7. ストレスをためない工夫。  
→自分なりのストレス解消法を見つけましょう！

**疑問点・質問等がございましたら、**

**お気軽に当薬局の薬剤師まで！**

**ドレミ薬局**