

血圧、気にしてみませんか

高血圧予防のために野菜を食べよう！

高血圧の予防には、バランスのよい食事、減塩が大切です。食塩から摂取されるナトリウムは、とり過ぎると高血圧を招きます。そこで注目されるのが、ミネラルの一種「カリウム」です。ほうれん草などの野菜や、いも類、果物などに多く含まれ、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。日本人は食塩の摂取量が多いため、高血圧を予防するためにカリウムを多くとることが勧められます。

一日に必要な野菜は350g。1日5皿の野菜料理が目安です。電子レンジの調理は野菜のカリウムがしっかりとれるのでおすすめです。ただし、腎臓病等でカリウム摂取量の制限がある方は主治医とご相談ください。



<簡単！トマトサラダ>

- ① トマト1個を薄めに切る
- ② みじん切りの玉ねぎと中濃ソースをかける
- ③ 仕上げに粉パセリを振る



WHOが高血圧予防として推奨するのは、男女とも**3510mg**以上/日

<食品100gあたりに含まれるカリウム量>

ほうれん草（ゆで）490mg、アボカド590mg、トマト（生）210mg
ブロッコリー（電子レンジ調理）500mg、里芋（水煮）560mg



早朝高血圧と睡眠時無呼吸症候群



川崎市立多摩病院
循環器内科医長
吉田浩幸医師

血圧は一定ではなく、正常では夜間睡眠中低くなり、朝方から昼間にかけて徐々に上昇してきます。ところが、睡眠中でも血圧が下がらず起床時の血圧が高い場合があります。これを早朝高血圧といい、早朝高血圧がある場合、脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の発症リスクが高いことがわかっています。

この早朝高血圧を呈する代表的な疾患が睡眠時無呼吸症候群です。睡眠中に何度も無呼吸を繰り返すため、夜間の血圧が高くなり、ひいては起床時の血圧も高くなります。

血圧が気になる方は、日中だけではなく起床時の血圧も測定してみてください。早朝高血圧がある場合、高血圧症だけではなく睡眠時無呼吸症候群の可能性もあるので、かかりつけ医にご相談することをおすすめいたします。

お問合せ
多摩区役所地域みまもり支援センター
地域支援課
TEL：044-935-3294