

高脂血症を防ぐ日常生活の注意

コレステロール・中性脂肪を正常に保ち、健康でありつづけるために、次のことに注意しましょう。

● 偏食をしないで、バランスのよい食事をする。



● 食べすぎない。飲みすぎない。
— 太りすぎに注意 —



● 適度な運動を心がける。



● 魚を多くする。
(動物性脂肪をひかえる。)



● タバコはできるだけひかえ、
お酒はほどほどに。



目安

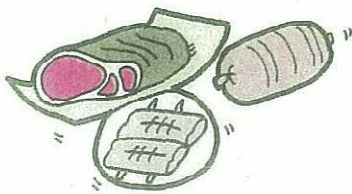
- 日本酒では2合以下
- ウイスキー(ダブル)では2杯以下
- ビールでは2本以下

● コレステロールの多い食品をひかえる。

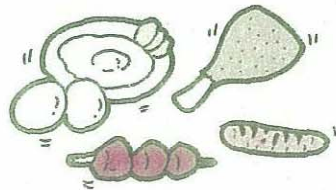


高脂血症を予防する食生活

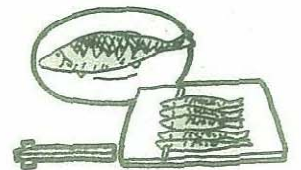
1. 脂肪の多い肉類を少なめに



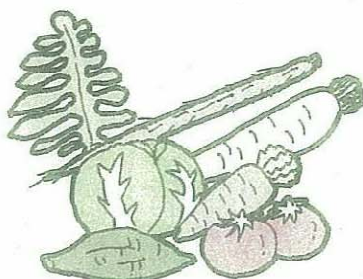
2. 卵黄・レバー・とり肉の皮
などをひかえる



3. 青身の魚をとる



4. 食物繊維を多くとる



5. 糖分の多いものやアルコールを少なめに



血圧が心配

●血圧で健康をチェック

血圧が高いまましていると、生活習慣病の要因の一つとなります。自分の血圧値を知り、日頃から健康管理を心がけましょう。

最大血圧

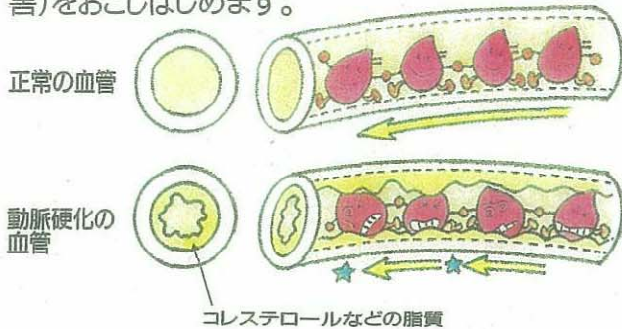
心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき、血管に加わる圧力は最大となる。この時の圧力を最大血圧という。

最小血圧

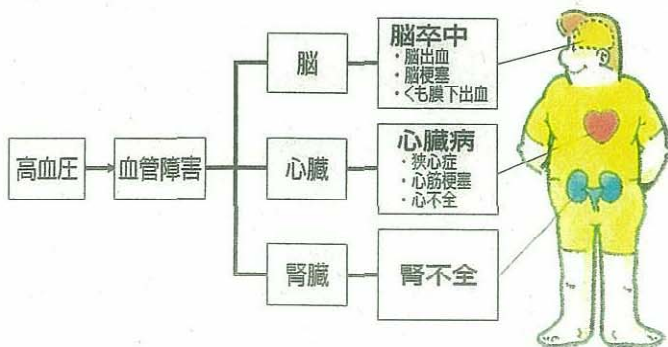
心臓が拡張して血管内の血液量が最も減ったとき、血管に加わる圧力は最小となる。この時の圧力を最小血圧という。

●血圧が高いままだとなぜいけない？

高血圧になると心臓には大きな負担がかかり、血管(動脈)は血液の強い圧力により傷み始め、動脈硬化(血管障害)をおこしはじめます。



●高血圧からおこりやすい合併症

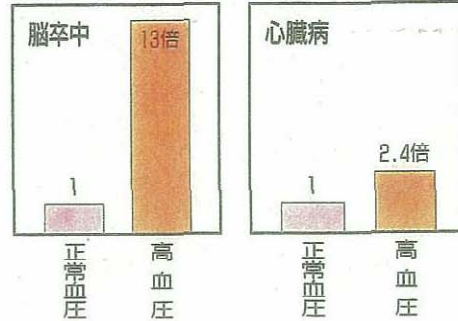


●定期的に血圧を測りましょう

高血圧による合併症は徐々に進行します。定期的に血圧を測り、血圧が上がってきたり、高値が長く続くようなら医師に相談しましょう。

●メモ●

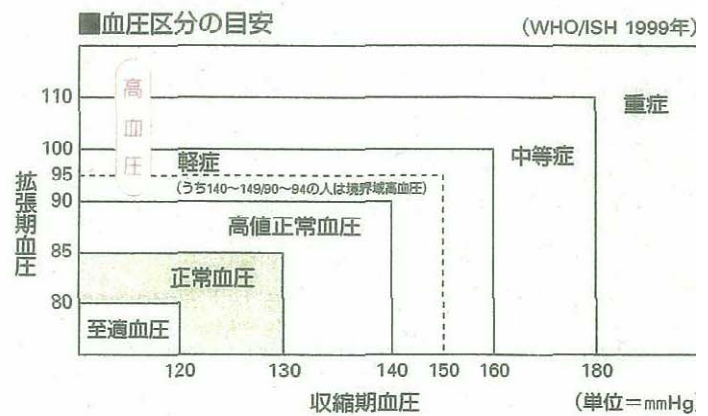
●高血圧の人は生活習慣病になりやすい



高血圧の人は脳卒中で約13倍、心臓病で約2.4倍危険率が高くなります。(日循協講演集より)



●あなたの血圧に印をつけて見ましょう



●高血圧になりやすい生活習慣

- ①漬物、みそ汁、佃煮などをよく食べる
- ②食べ物の味付けは濃い方だ
- ③野菜・果物は嫌いだ
- ④運動はしない
- ⑤ストレスがたまりがち
- ⑥睡眠を十分にとっていない
- ⑦おなかかたでできたと感じる
- ⑧たばこを吸う
- ⑨酒をつい飲みすぎてしまう
- ⑩外食が多い

※該当項目が7つ以上の人は生活習慣の改善が必要です