

簡単

今日から始める高血圧のはなし

1 高血圧を放っておくと…

高血圧は…

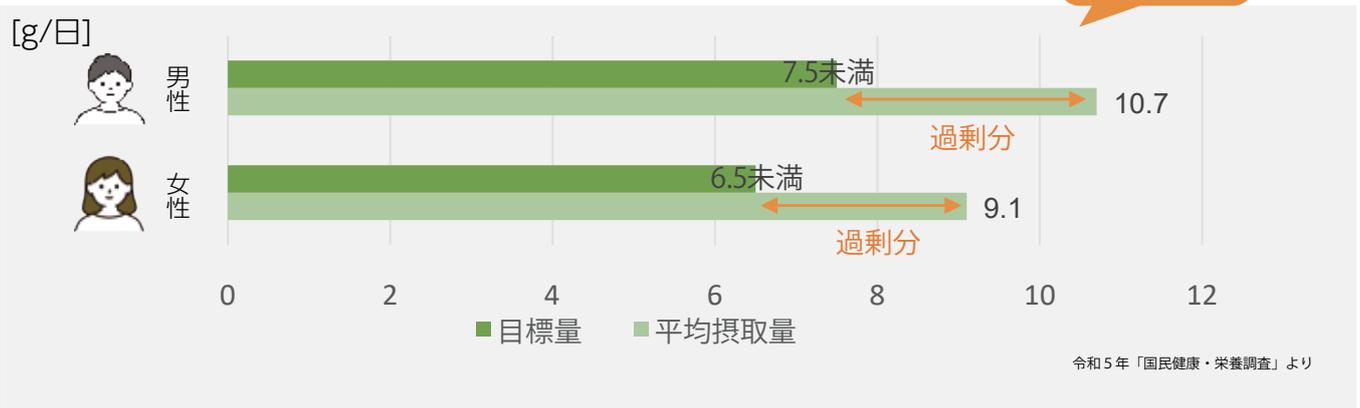
- ・死亡率に大きく関係し、日本人の約**2人に1人**がかかっている
- ・食塩の過剰摂取や、肥満、飲酒などが組み合わさって起こることが多い
- ・高血圧が進んで動脈硬化になると、**心筋梗塞**や**脳卒中**、認知症になりやすくなる



2 日本人の食塩摂取量



約**3g**の
過剰摂取！



LIFE Study(九州大学との共同研究事業)(令和4年度)より

3 薬を飲むこともとても大切

毎日高血圧の薬を飲んだ場合と、飲み忘れ等が週1日以上ある場合とでは、脳出血を発症する確率に大きな差がみられました。(図1参照)

毎日忘れずに薬を飲むことがとても大切です。

● 飲み忘れないポイント

- ・目につくところに薬を置いておく
- ・食事の後・歯磨きの前など他の行動とセットにして薬を飲むことを習慣化する

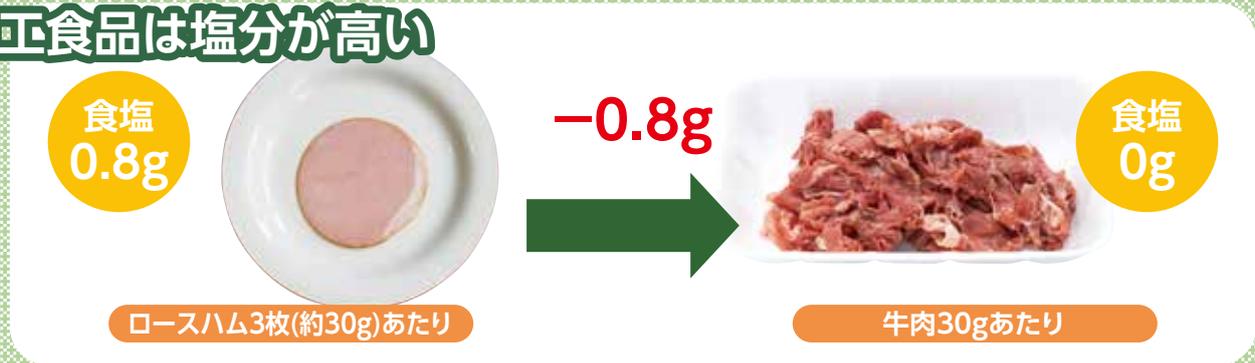


▶ 調味料を減らさずに減塩できます!

パンよりごはんを



加工食品は塩分が高い



カリウムで体内の塩分を排出!

野菜や果物、イモなどに多く含まれているカリウムには、体内の塩分を排泄させる働きがあります



! 持病のある人は、カリウムを摂ることについて主治医の先生とご相談ください。

【七訂】食品成分表2020より

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト 「TRY!スマソる?」進行中



県では、減塩のコツやレシピなどおいしく減塩する方法を発信しています。平野レミさん監修のレシピをはじめ、すべてのレシピが食塩相当量2.5g以下!今夜のごはんにはぜひ、いかがですか?

スマソる
公式サイトは
こちら

