

○高血圧に関する知識 // 血圧値が**130/85mmHg**を越えたら要注意！ //

1) 塩分をとると血圧は上がる → ○

塩分をとりすぎると血液中の水分が増加し体内を循環する血液が増えるため、血液が血管の壁を押す力が強まり血圧が上昇します。

2) 飲酒は高血圧症のリスクにはならない → ×

長期的・習慣的な飲酒、過度な飲酒は**血圧が高くなる傾向にあります**。
また、お酒のアテとなるものは塩分が高いものも多いため注意が必要です。

3) 喫煙で血圧は上がる → ○

タバコの煙にはニコチンや一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。
ニコチンや一酸化炭素は心拍数の増加、血管の収縮、血圧上昇を招き、心臓や血管にかかる負担が大きくなります。

4) 果物や野菜を食べると血圧は下がる → ○

野菜や果物、海藻などに特に多く含まれる**カリウム**は、体内の余分な塩分を外に出す効果を持ち、塩分のとり過ぎによる高血圧の予防に役立ちます。
※腎臓に疾患のある方などは、制限がある場合があります。医師にご相談ください。

5) 適度な運動で血圧は下がる → ○

運動をして筋肉を動かすと血管が柔らかくなり、血流がやわらぐことで血圧が下がります。

6) 血圧が上がると脳卒中のリスクが上がる → ○

高血圧になると血管が傷ついたり硬くなったりして**動脈硬化**を起こしやすくなり、**心筋梗塞**や**脳卒中**など命にかかわる病気を招く原因になります。

7) 体重が増えると血圧は上がる → ○

肥満の人は血管が体脂肪で圧迫され、血液もドロドロ状態であるため、血管と心臓に大きな負担がかかり高血圧を引き起こします。また、暴飲暴食は血液量が増える原因となります。

8) 加齢とともに血圧値は高くなる → ○

加齢とともに血管の弾力性が低下し、血液の流れが悪くなることで血圧値が高くなります。特に収縮期血圧（上の血圧）が高くなります。

他にも精神的なストレス、遺伝なども高血圧の原因となりえます。