

スポーツセンター トレーニングルームだより5月号

3・4・5日（祝日）は通常通り開館
しています。
プログラムも通常通り行います。



ジムにハンドバーベルが
1セット増えました。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699

気をつけよう！高血圧

血圧とは？

心臓から送り出された血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことです。

高血圧とは？

血液が血管の中を通るとき、血管に正常よりも強い圧力がかかりすぎていることです。

高血圧になりやすいかチェック

- 家族に高血圧の人がいる
- 濃い味つけのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、あぶらっぽい食べ物が好き

※チェック数が多いほど、高血圧になりやすいので、注意が必要です。

高血圧の種類

本能的な高血圧

⇒ 血圧だけが高く、身体のほかの臓器にこれといった障害がありません。生活習慣、特に食塩の過剰摂取が関係して起こります。

二次性高血圧

⇒ 原因疾患があり、腎臓病、ホルモンの異常などによって引き起こされます。

高血圧を放っておくと・・・

高血圧

血管を流れる血液の圧力が高くなり、常に血管に刺激がかかって、動脈（酸素を送る血管）が傷みやすくなります。

放置する

動脈硬化

動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くします。特に多くの血液を必要とする臓器である脳や心臓等に障害が及びます。

放置する

心臓病・脳卒中

脳の血管の障害が原因となって、脳が正常に働かなくなることを脳卒中といいます。

放置する

最悪の場合、死亡

症状がないまま進行することから「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれています。

食事療法

改善と予防

①塩分を控えましょう

成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満です。高血圧患者ではもっと厳しく、日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満となっています。

②脂肪が多い食事は控えましょう

魚や植物性の油には動脈硬化を予防する作用があるので、バランスよく適量を摂取することが大切になります。

③野菜や果物をたくさん食べましょう

野菜や果物には塩分を体から排出する「カリウム」という成分が含まれていて、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。

運動療法

適切な運動は血圧を下げるだけでなく、肥満の解消を助け、血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。運動を上手に取り入れ、無理のないよう継続して行いましょう。

高血圧の効果的な運動

運動時に酸素をたくさん取り込む有酸素運動が効果的です。例えば・・・ウォーキング、軽いランニング、サイクリング、水中歩行など