



高血圧対策



「血圧」が高いまま放置すると起こる病気

- 脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など）
- 心臓病（狭心症・心筋梗塞・心不全など）
- 腎臓病（腎硬化症、腎不全など）

「高血圧」を予防するには

塩分を控える

循環血液量の増加で血圧が上がります。1日の塩分を男性は7.5g、女性は6.5g、高血圧の人は6gに抑えましょう。

肥満の予防

肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がります。

ストレスの解消

仕事や心配事によるストレスや過労、そして睡眠不足は、血圧を上げる大きな要因です。

禁煙

末梢血管の収縮で血圧が上がります。また、タバコは虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の危険因子になります。

おすすめの取組プラン

- | | | |
|--------------------------|-----------|--|
| ☐ | 食事 | 食堂やお弁当を減塩に考慮してくれる業者に変更する。 |
| ☐ | 食事 | 食堂等に置いてある醤油を減塩醤油に変更する。 |
| ☐ | 食事 | 追加の醤油やソースをかけすぎないようにテーブルに置かない。又は量が調整できるタイプやスプレータイプの容器に変更する。 |
| ☐ | 食事 | 自動販売機に野菜ジュースやトマトジュース等をいれてもらう。 |
| ☐ | 環境 | 高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など） |
| ☐ | 環境 | 事業所で血圧計（腕に巻くタイプ）を購入し、休憩室等に設置する。 |
| ☐ | 環境 | 特に冬場は、職場の室温を適温になるように調整する。
（寒暖差が血圧を上下させやすいため） |
| ☐ | 環境 | 健診の結果、血圧の高い従業員に医療機関への受診を促す。
（受診時間を勤務扱いにする） |