血圧を適切に保つための10のヒント

©日本高血圧学会2025

1 食塩（ナトリウム）の摂取を減らしましょう

食塩は1日6g未満が目標です。食塩を多く含む漬物や加工食品を控えて低塩調味料・食品に替えましょう。味付にお酢、香辛料やハーブなどを使いましょう。食品を選ぶ際、栄養成分表示で食塩相当量を確認しましょう。麺類のスープを全部は飲まないようにしましょう。

2 カリウムを積極的に摂りましょう

カリウムの豊富な、野菜（350g/日）、果物（200g/日）、低脂肪の牛乳・乳製品を摂りましょう。減塩と共に積極的にカリウムを摂って「尿ナトカリ比」※を下げましょう。

注意：医療者にカリウム制限を指示されている方は除きます。

※「尿ナトカリ比」とは食塩の主成分であるナトリウムと、カリウムの比を示しています。ナトカリ比が高いことは食塩の摂りすぎに加えてカリウムの摂取不足が推測され、高血圧や心臓病、脳卒中などを起こしやすいとされています。

3 太りすぎに注意しましょう

BMI 25kg/㎡以上の方は25kg/㎡未満を目指しましょう。

4 運動する習慣を身に付けましょう

ウオーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上、低強度の筋力トレーニングのようなレジスタンス運動（スクワットやプランクなど）は毎日20分、両方合わせて行う場合は週2～3回程度。合計で週200分程度が理想です。

5 アルコールの飲み過ぎに気を付けましょう

エタノールで男性20～30mL/日以下（おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当）、女性は10～20mL/日以下が目標です。

6 禁煙をしましょう

加熱式たばこなどの新型たばこも含めて喫煙をやめましょう。禁煙する際は食事内容や量に気を付け、運動をするなどして体重増加に注意しましょう。

7 寒すぎに注意

冬季室温は18℃以上をキープしましょう。寒い部屋では血圧が高くなる傾向があり、特に高齢者や高血圧の人は注意が必要です。

8 良質な睡眠をとりましょう

６～８時間の質の良い睡眠をとることは高血圧の予防や改善に役立ちます。

9 便秘を避けましょう

いきむことで血圧は上がります。便秘は心臓病や脳卒中とも関連します。毎日の排便を心掛けましょう。

10 リラックスを心がけましょう

ストレスは血圧を上昇させる要因です。できるだけストレスを避け、リラックスできる時間を持ちましょう。リラックスする方法は、静かな環境や運動、社交的活動や家族団らんなど様々ありますので、個々に合ったものを見つけましょう。

編集　特定非営利活動法人 日本高血圧学会
2025年10月20日発行