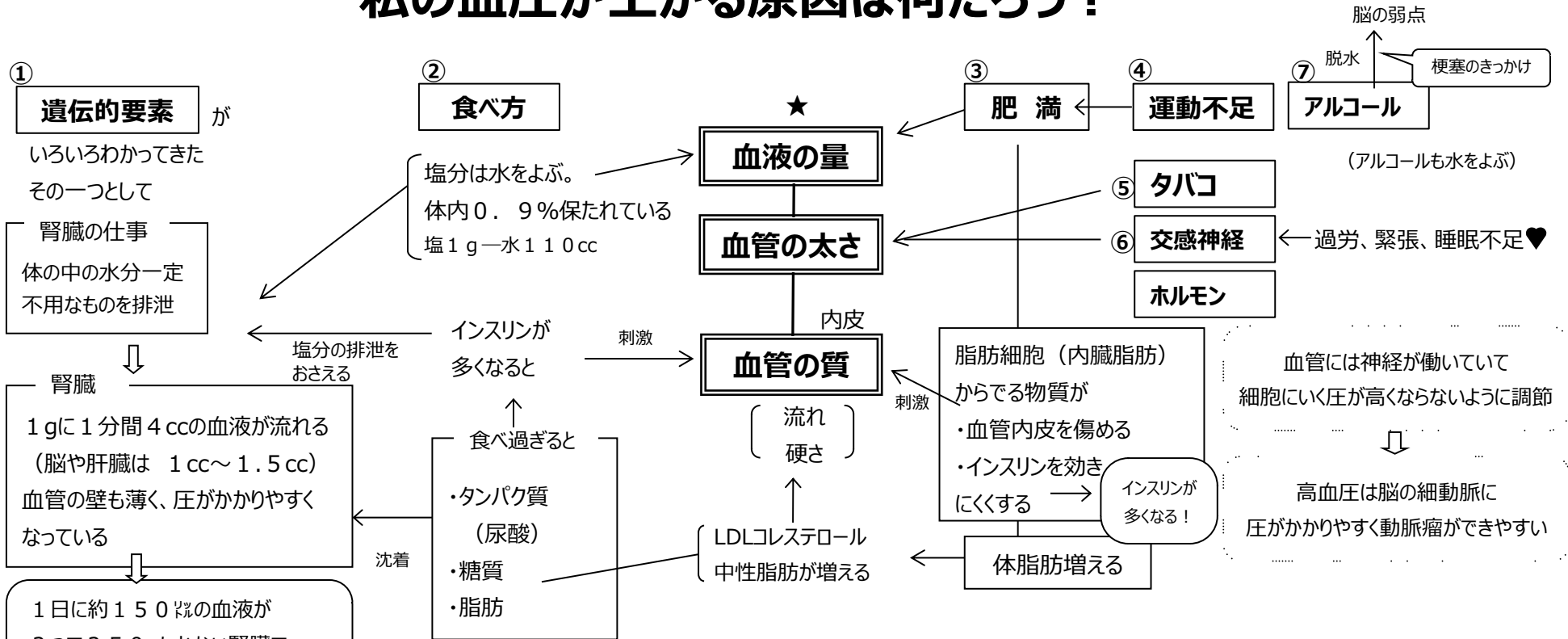
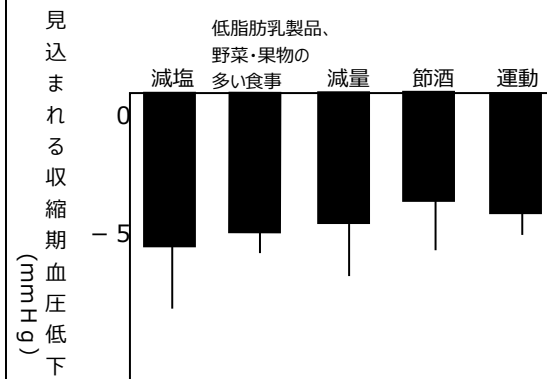


私の血圧が上がる原因は何だろう？



生活習慣修正による血圧低下の程度



- ・減塩：食塩摂取量6g/日で概算
- ・低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事：飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム・カリウム・マグネシウム・食物繊維が多い食事
- ・減量：体重10kgの減少で概算
- ・節酒：男性30ml/日、女性15ml/日以下のアルコール制限
- ・運動：少なくとも30分の早歩きをほとんど毎日施行

(資料：高血圧治療ガイドライン2004 P22)