

12. どのような生活習慣が高血圧を引き起こし易いのでしょうか？

高血圧を引き起こし易い要因がいくつか知られています。

- ① 塩分の多い食事
- ② 肥満
- ③ メタボリックシンドローム
- ④ 糖尿病と境界域にある糖尿病予備群（この状態は耐糖能異常とも云われます）
- ⑤ 喫煙
- ⑥ アルコール過剰摂取
- ⑦ ストレス
- ⑧ 野菜や果物をあまり食べない（カリウム摂取量が少ない）
- ⑨ 両親や血縁者に高血圧の人が多い

高血圧を引き起こし易い要因を高血圧の危険因子と呼んでいます。危険因子が多く重なるほど、高血圧が発病する可能性が高くなります。