

14. 高血圧を予防し、高血圧の合併症を予防するために、日常生活ではどのような注意をしたらよいのでしょうか？

体重が増加し、肥満している時は減量するようにします。特に内臓脂肪の蓄積は高血圧を引き起こし易いので、腹部肥満を改善するように食事療法と運動療法を心掛ける必要があります。肥満で脂肪組織が増加していると、それだけ心臓に負担をかけています。肥満の原因は、運動不足と食事からのカロリーの摂りすぎにあることが多いので、身体活動量を増やし、カロリーの摂取量をこれまでよりも少なめにするように工夫しましょう。食事では脂肪や糖質（でんぷんや砂糖など）の摂取量を控えめとして、野菜や海藻などからの食物繊維の摂取量を増やすようにします。

ストレスは血管の緊張を高めたりして血管を傷つけやすいので、休養をとり、リラックスできるように工夫することも大切です。

食塩の摂取量を減らすことも大切です。塩分の摂取量が多いと、高血圧になりやすいことが知られています。減塩の目標量は1日6グラム未満が推奨されています。多くの方が12グラム程度、食塩を摂取しているので、半分に減らすことを目標とするように勧められています。食塩に含まれているナトリウムの排泄に、カリウムの摂取が役立つことから、高血圧の予防に、カリウムを多く摂取することが勧められています。カリウムは野菜や果物に多く含まれていることから、野菜や果物の摂取量を増やすことが勧められています。

塩分を減らす工夫として、出来るだけ薄味になれること、香辛料や酢の物など食塩の使用量を少なくした調理の食事をするのが勧められています。

アルコールは血圧を高めることが知られています。アルコール飲料は、日本酒に換算して1合以下に抑えるようにとされています。