

世代別の高血圧



トヨタ自動車健康保険組合
～応援します。健康いきいき組合員～

皆さんがよく耳にする「高血圧」
どんなものかはなんとなく知っているけれど、
具体的に何をしたら良いのか分からない…

今日は皆さんに、世代別の高血圧の
「なぜ」と「対策」をお話したいと思います



目次

01 こども世代

02 おとな世代

03 シニア世代

04 おわりに





こども世代





こども世代のなぜ？

動脈硬化は
子どもの頃から
始まります

人の血管は生まれたときから徐々に動脈硬化が始まり、
年齢とともに進行してしまいます。

こどもの頃の血管はしなやかで弾力がありますが、
大人になるにつれて少しずつ硬くなってしまいます。

そして、こどもの頃から食事で塩分を多く取りすぎると、
その動脈硬化の進行を速めてしまう要因となります。





こども世代の対策！



こどもの頃から減塩習慣と正しい食事バランスを身に付けると大人になった時の動脈硬化の進行を遅らせることに繋がります。

おやつを選ぶ時は、スナック菓子や洋菓子を**フルーツ**に代えると肥満や血圧上昇の予防となります。

また、遊びやスポーツで**体を動かすことを習慣化**する時期にも最適です。

お子様が大人になった時も健康的な生活を送れるよう、食事を作る大人の皆さんが減塩を意識することが大切です。





おとな世代



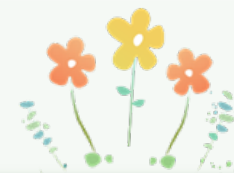
おとな世代のなぜ？

年を重ねる毎に
動脈硬化は
進行します

大人になるにつれ、血管は徐々に硬化していきます。
特に若い方には実感の湧きにくい高血圧ですが、
実は、自覚症状がないまま血管の壁は傷つき、厚く、硬く変化しています。

どんな生活習慣をおくるかにより進行のスピードが異なります。
そして、糖尿病や脂質異常症なども動脈硬化の原因となります。

今はまだ血圧が高くない人も、高血圧にならないように
今のうちから生活習慣を整えておくことが大切です。



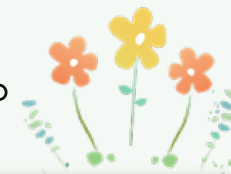
02

おとな世代の対策!!

食事では、**減塩&排塩**が大切です。

まずは調味料を一振り減らしてみる、
少しの積み重ねが減塩食に慣れることへと導いてくれます。
そして野菜を積極的に食べる（350g/日）ことで、
カリウム摂取を増加させ排塩し、血圧上昇を防ぎます。

運動不足な方も少しずつ**運動習慣**を身に付けて、
適正体重を維持（BMI：18.5～24.9）することも重要なポイントです。





03

シニア世代





シニア世代のなぜ？



年を重ねて血管の硬化も進んできている世代です。

高血圧になりやすいだけでなく、血管も脆くなるため

大きな病気（狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など）を引き起こしやすいです。

これからも毎日を元気に過ごしていくために…

一緒に過ごされているご家族の皆様も一緒に

今、改めて、ご自身の生活習慣を見直してみませんか？



03

シニア世代の対策!!



高血圧を始めとした様々な病気を予防するために、
毎日の**生活習慣を整える**ことが大切です。

年を重ねると味を感じにくくなるため、食事の味付けが濃くなりがちです。

食材の味や香りを効かせた『**塩分控えめのレシピ**』をご用意しました。
ぜひ一度ご覧いただき、バランスの良い食事を作ってみませんか？



ご家族やお友達とお出かけしたり趣味をするなど、
ストレスを解消して毎日をより楽しく過ごせると良いですね。





おわりに

04

おわりに…

高血圧予防は、
どの世代も基本は同じ！

色々な予防を組み合わせると効果が現れやすいです

減塩

排塩

運動

適正体重

ストレス
発散

節酒

野菜
350g/日

低脂質

禁煙

こちらもチェック

- 『 [あなたの塩分チェックシート](#) 』
- 『 [高血圧を予防するレシピ](#) 』
- 『 [減塩の攻略法](#) 』



一日でも早く健康的な生活習慣を身に付けると
高血圧をはじめとした生活習慣病の予防に繋がります

家族の皆さん、お友達、職場の同僚の方など、
みんなと一緒に取り組めると良いですね

