

## 図表1 生活習慣の修正目標

### 1 減塩



1日  
6g未満



6g/日未満 野菜・果物の積極的摂取\*

### 2 食塩以外の栄養素



控える



コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える  
魚(魚油)の積極的摂取

### 3 減量



BMI(体重kg÷[身長m×身長m])が  
25未満

### 4 運動

心血管病のない高  
血圧患者が対象で  
中程度の強度有酸  
素運動を中心に定  
期的に行なう(毎  
日30分以上)



### 5 節酒



これだけ!



エタノールで男性20~30mg/日以下、  
女性は10~20mg/日以下。日本酒で  
1合、ビール中1瓶くらい

### 6 禁煙



タバコは血管を収縮させて、血圧を上げる。  
動脈硬化、がんの危険分子にもなる

生活習慣の複合的な修正はより効果的

\* 重篤な腎障害を伴う患者では、高カリウム血症をさすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。