

血圧の上下の差はどれくらい？

血圧の上下の差を脈圧といいます。
これが60を超える人は動脈硬化が起こりやすいので要注意です！

計算式：

$$\text{脈圧} = (\text{上の血圧}) - (\text{下の血圧})$$

ポイント 脈圧を下げるには？

- ① 有酸素運動
 - ・ 1回30分程度 週4回以上 が目安
- ② 塩分を減らす(1日6g以下)
- ③ 納豆・青魚を増やす
 - ・ ワーファリン服用中の方は納豆はダメ
- ④ カリウムが多い食材を増やす



1つでもいいので、できる
ことから始めてみましょう！

© 薬わかる一指導せんー

血圧の上下の差はどれくらい？

血圧の上下の差を脈圧といいます。
これが60を超える人は動脈硬化が起こりやすいので要注意です！

計算式：

$$\text{脈圧} = (\text{上の血圧}) - (\text{下の血圧})$$

ポイント 脈圧を下げるには？

- ① 有酸素運動
 - ・ 1回30分程度 週4回以上 が目安
- ② 塩分を減らす(1日6g以下)
- ③ 納豆・青魚を増やす
 - ・ ワーファリン服用中の方は納豆はダメ
- ④ カリウムが多い食材を増やす



1つでもいいので、できる
ことから始めてみましょう！

© 薬わかる一指導せんー