



薬いらずで 血圧を下げる お得技®ベストセレクション CONTENTS

薬を飲まなくても血圧は下がります... P06

放っておくと寿命を縮め、死に至ることも……

高血圧が危険なワケ..... P08

血圧について知っておきたい 5大キホンの『キ』..... P10

++ PART.1 ++ 薬なしで血圧を下げる新常識..... P12



- 1 高血圧の薬は飲み始めた後でもやめられる!
- 2 3カ月の生活習慣改善で薬を飲むべきか判断する!
- 3 血圧を測ると未来の健康が予測できる!
- 4 血圧は7段階に分類 正常血圧を目指そう
- 5 体重が1キロ減で血圧はなんと4ミリも下がる!
- 6 男性は40歳代、女性は50歳代から血圧アップ!
- 7 血管病予防のために80歳でも血圧管理が必要!
- 8 60歳で下の血圧が下がっても安心はできない!
- 9 3人に1人が高血圧!健康バイアスに要注意
- 10 高血圧の初診で見極める良い医者・悪い医者
- 11 生活習慣の改善で薬いらずで高血圧を治す
- 12 ストレスを解消して血圧上昇をストップ!
- 13 生活習慣の改善で動脈硬化の進行を抑制!
- 14 血圧は朝と夕方の2回、2度ずつ測るのが鉄則!
- 15 起床直後、入浴・飲酒後に血圧を測るのはNG!
- 16 病院で測ると上がる白衣高血圧に注意!
- 17 頻繁に血圧を測ると逆に血圧を上げてしまう!
- 18 家庭で血圧を測るなら上腕型タイプがおすすめ
- 19 診断では見つからない「仮面高血圧」に要注意!
- 20 ウェアラブル血圧計で仮面高血圧をチェック
- 21 職場のストレスで中間管理職の血圧が上昇して危ない
- 22 職場ストレスを放置すると5年で血圧が5ミリ上昇
- 23 バリバリ働く有能な企業戦士は高血圧になりがち

++ PART.2 ++ 薬なしで血圧関連病のリスクを下げる..... P24

- 1 自覚症状のない高血圧は血管への負担で病気を招く
- 2 夜間持続型の高血圧で突然死のリスクが高まる
- 3 1日の血圧変動が大きい場合は動脈硬化の可能性
- 4 24時間血圧測定で隠れ高血圧を発見する!
- 5 脈圧が大きいほど血管がもろくなる!
- 6 病気の危険度が上がる高血圧が招く合併症
- 7 水の飲みすぎは高血圧の人に負担がかかりやすい
- 8 高血圧による心臓肥大で脳卒中のリスクが高まる!
- 9 早期の血管管理で心臓病や脳卒中のリスクをおさえる!
- 10 高血圧の治療で脳卒中のリスクを下げて寿命をのばす
- 11 高血圧の治療で認知症を未然に防げる場合も!



※すでに高血圧で病院にかかっている方は、必ず医師に相談してからはじめてください。
※本書に記載している情報を実践し、気分が悪くなるなどの悪影響が出た場合は、ただちに中止し、医師に相談してください。



++ PART.3 ++

薬なしで血圧を下げる生活習慣

P30

- 1 現状より3g減塩で無理なく減塩を続ける!
- 2 薬を飲まなくても大きじ1杯の酢で血圧を下げる!
- 3 負担の少ないお風呂の中で運動して血圧を下げる!
- 4 スパイスで塩分かつ風味と健康効果はアップ
- 5 遺伝と生活習慣で高血圧の発症は決まる!
- 6 タバコはメタボより危険 喫煙で一気に血圧アップ
- 7 薬を飲まなくても食事で血圧をコントロール!
- 8 減塩生活は2週間続ければ薄味に慣れる
- 9 ナトリウム×2.5で食材の塩分量が分かる!
- 10 調味料の容器を変えてかけすぎを防ぐ!
- 11 塩分の少ない天然塩に変えて20%の減塩!
- 12 体内の塩分を排出する3大ミネラルを摂取!
- 13 いろいろ変えて塩分の少ないみそ汁に
- 14 シーフードのタウリンで薬を飲まずに降圧!
- 15 高血圧対策に取り入れたい食品&サプリ
- 16 サプリの選択は冷静に漢方薬の成分にも注意
- 17 ヘルシーと思われがちな干物と漬物の塩分に注意!!
- 18 塩分の少ない麺を選んで塩分ゼロの食事に!
- 19 カリウムが豊富な食材で塩分吸収を抑える!

- 20 ダークチョコの摂取で血管保護・動脈硬化を防ぐ
- 21 ナッツ類は動脈硬化や血流改善に効果的な食品!
- 22 低塩分食と高塩分食を知れば外食でも減塩可能
- 23 ファミレスでは洋食よりヘルシーな和食を選ぼう
- 24 節度を守って飲むなら高血圧でも飲酒OK!
- 25 コーヒーと緑茶は血管を保護し、高血圧を抑制!
- 26 トクホを飲むだけでは× プラスαで効果を発揮
- 27 高血圧の人の入浴はお湯の温度や長風呂に注意!
- 28 入浴する時間は血管にいい空腹時がベスト!
- 29 運動は効果が出なくても4週間は続けること!
- 30 腰やひざが痛い人は水中ウォークで負担減!
- 31 高血圧対策には有酸素運動が最適!
- 32 薬を飲まなくても良質な睡眠で血圧改善!
- 33 夏場でも冷房温度を高く設定して冷えを防ぐ
- 34 冬場はマフラーで冷気をブロック&体温キープ!
- 35 トイレのいきみはスローな動きで血圧上昇を回避
- 36 週末は日頃のストレス発散で血圧を下げる!
- 37 低血圧の人の場合も生活習慣で改善できる!



++ PART.4 ++

薬なしで血圧を下げる降圧ツボ・マッサージ

P50

- 1 喉仏の「人迎」を押して薬なしで血圧ダウン
- 2 首元にしこりを感じたら「天鼎」をツボ押し!
- 3 興奮を抑えて血圧上昇を下げる「合谷」!
- 4 「神門」&「降圧帯」を刺激してイライラを解消
- 5 朝・昼・夜、いつでもできる降圧ツボ押し!!
- 6 血圧に大敵なストレスはツボ押しで撃破!
- 7 「痛気持ちいい」ツボを色々な角度から刺激
- 8 グイグイ押しはNG! 深呼吸してゆっくり押す
- 9 降圧&頭痛をやわらげる薬いらずの「天柱」
- 10 緊張を抑えて血圧もダウンさせる「労宮」
- 11 セルフ足ツボで「足三里」をぐりぐり押して降圧!
- 12 「百会」「十宣」を同時に刺激して怒りを撃退!
- 13 耳の裏にある「降圧帯」をもんで血圧ダウン!
- 14 別名「特効ツボ」の「復溜」を刺激して降圧
- 15 ズキンズキンと痛む頭痛は「太陽」を押して解消

- 16 高血圧・低血圧の両方に効く万能ツボ「血圧点」
- 17 家にあるモノを使って簡単&楽にツボ押し!
- 18 「母趾裏降圧点」はボールペンでぐりぐり!
- 19 「落零五」と「合谷」をWで押して高血圧を緩和
- 20 高血圧の症状は足首近くの「懸鐘」で解決!
- 21 ツライ肩こりは両肩の「肩井」を押してやわらぐ
- 22 「風池」を刺激して頭痛、肩こり、めまいを解消!
- 23 しゃもじでツボを押す・さする・ほぐす!
- 24 しゃもじで押したいツボは合谷・人迎・懸鐘の3つ
- 25 湧泉と内湧泉を同時に刺激して腎臓機能アップ
- 26 タオルを首に巻いてツボをW刺激して痛みを緩和!
- 27 「ヒラメ筋」をタオルで絞って血流を良くする!
- 28 太ももと足の付け根をマッサージして血行を促す
- 29 血液が滞りやすい冷えた足先はすぐにマッサージ!
- 30 「小指ひねり」で降圧ツボと経路を刺激!



++ PART.5 ++

薬なしで血圧を下げる降圧ストレッチ

P66

- 1 首の筋肉をほぐせば薬なしで血流アップ
- 2 脇腹の筋肉をほぐして肺を活発に&血圧ダウン
- 3 息を吸って、はくだけ!薬に頼らず血圧を下げる
- 4 座って脇を伸ばせば薬なしで血圧ダウン
- 5 よつんばいで血行促進&降圧がう!
- 6 首と頭が楽になる頭皮ストレッチ!
- 7 メトロノームストレッチで血圧安定!
- 8 背中と腰を伸ばして血圧を安定!
- 9 お尻をほぐすだけでできる高血圧対策!
- 10 薬不要! よつんばいで血圧安定!!
- 11 背中の上部の筋肉を伸ばして血管を丈夫に

- 12 5分歩いて3分休むを繰り返して血管を鍛える
- 13 お尻歩きストレッチで骨盤矯正&血流アップ!
- 14 太ももの大きな筋肉を刺激して血流を促す!
- 15 下半身の血管が丈夫になる前屈ねじり
- 16 家事をしながらできる!血管刺激ストレッチ
- 17 通勤時間にかかをと上げるだけで血流改善!
- 18 上半身を後ろに反るだけで全身の血流を改善!
- 19 腕を伸ばすだけでOK! なズボラストレッチ
- 20 短時間で効果が期待! ラジオ体操風ストレッチ
- 21 背中上部の筋肉をほぐして血管に刺激を与える!

