



# | 血圧を下げる!

お得技ペストセレクション

薬を飲まなくても改善できる! 血圧を下げる P6 血圧について知っておきたい5大キホンの「キ」 P8

# Contents



# PART#1++++++ 「血圧の新常識」お得技

#### **"得技**" ……P1

- 1 血圧は未来の健康を占う自分の体のバロメーター!!
- 2 血圧は6つの段階に分かれる!正常値の「至適血圧」を目指そう
- 3 男性は40歳代から女性は50歳代から血圧が高くなる!
- 4 「高齢者だから治療しない」はNG 高血圧は大問題!
- 5 60歳で下の血圧が下がっても安心はできない!
- 6 日本人の3人に1人は高血圧 測ってみよう!
- 7 初診で見極める! 高血圧に対して良い医者・悪い医者
- 8 高血圧の95%は生活習慣の改善で数値が良くなる!
- 9 趣味の時間や友人との会話で血圧上昇が止まる!
- 10 体重が1キロ減で血圧はなんと4ミリも下がる!
- 11 動脈硬化をもうこれ以上進行させない方法!
- 12 血圧は朝・夕方の2回、2度ずつ測って2度目を記録!
- 13 食事や飲酒、入浴時間は避ける!血圧を朝・夕方で測る理由!!
- 14 いつもは正常でも病院で測ると高い白衣高血圧に注意!
- 15 何度も測りたい「血圧不安症」は血圧に逆効果!
- 16 上腕型がおすすめ 家庭血圧計の選び方とポイント
- 17 ワイシャツやブラウス程度なら着たまま測定OK
- 18 突然死を招く! 「夜間持続型」の高血圧に厳重注意 19 1日の血圧変動が極端に大きい人は動脈硬化の可能性

- 20 診察室では見つからない!本当は一番怖い「仮面高血圧」
- 21 上司と部下に挟まれた中間管理職の血圧が危ない!
- 22 職場ストレスにさらされ続けると5年後に高血圧に
- 23 仕事をバリバリこなす企業戦士は高血圧になりがち
- 24 気づかなかった隠れ高血圧を知る24時間血圧測定!
- 25 高血圧は別名「サイレントキラー」知らぬ間に病気に
- 26 上の血圧と下の血圧差が小さいほど長生きできる!
- 27 病気の危険度が何倍もはね上がる 高血圧と合併症
- 28 水の飲み過ぎは高血圧に悪影響を与える!
- 29 高血圧から心臓病、そして脳卒中への悪循環が増えている!
- 30 早期の血圧管理で心臓病、脳卒中のリスクを下げる!
- 31 高血圧を治療すれば脳卒中のリスクも下げられる!
- 32 高血圧を治療すれば認知症を未然に防げるケースもある!
- 33 薬を飲むべきかは生活習慣の改善後に医師と相談する
- 34 高血圧の薬は飲み始めた後でもやめることができる!
- 35 高血圧の薬の服用テクニック 1日1回は24時間効果ではない
- 36 夏と冬では血圧値も変化季節によって薬の量は調整可能!
- 37 サプリや漢方には要注意! 特に甘草は絶対NG!!



## PART#2++++++ 生活習慣のお得技

- 1 高血圧の発症は遺伝と生活習慣で決まる!
- 2 タバコはメタボより危険 喫煙で10ミリ以上血圧アップ!!
- 3 極端な減塩は続かない 現状より3g減塩から始めよう!
- 4 成分表示の「ナトリウム」を2.5倍すると塩分量がわかる!
- 5 減塩生活は2週間続ければ舌が慣れる!
- 6 アメリカで注目の「DASH食」で高血圧を改善!
- 7 しょうゆをラー油の瓶に入れて使用量を減らす
- 8 しょうゆの代わりに香辛料を使用して減塩食に!
- 9 和食はヘルシー!? 干物と漬物の持つ塩分に注意!!
- 10 毎日大さじ1杯を 酢は血圧を下げる万能調味料!!
- 11 スパゲッティと生麺のそばで塩分ゼロの食事に!
- 12 普段の塩を天然塩に変えると20%の減塩! 13 味噌汁のだしをいりこだしに変えて塩分を減らす!

.....P24



- 14 脱塩に効果が高い3大ミネラルを摂取しよう!
- 15 カリウム豊富なみかんとりんごで塩分吸収を抑える!
- 16 ダークチョコで血管を保護動脈硬化を防ぐ!
- 17 ナッツ類は動脈硬化改善の万能食品だ!
- 18 低塩分食と高塩分食 違いを知れば外食でも減塩可能!
- 19 ファミレスでは洋食より和食 丼より定食を!!
- 20 お酒は飲んでもOK 飲むなら食事中に赤ワインを2杯!
- 21 コーヒーと緑茶は意外な味方! 定期的に飲むと◎
- 22 トクホを飲むだけでは× プラスαが必要
- 23 高血圧の人の入浴は要注意 お湯の温度は40度まで!
- 24 お風呂の中で運動して血圧を下げる!
- 25 入浴する時間は満腹時より空腹時がベスト!
- 26 運動は効果が出るまで4週間は続ける必要あり!

※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。

- 27 腰やひざが痛い人はプールでゆっくり水中ウォーク
- 28 高血圧対策でしていい運動してはいけない運動は?
- 29 睡眠が1時間減るごとにリスクUP 良質な睡眠が血圧改善につながる
- 30 ベッドで寝たまま手足をグーパーで高血圧を改善!
- 31 夏場は冷房温度を高く設定して血圧変動を抑える
- 32 冬場はマフラーで体温キープ&血圧ダウン!
- 33 血圧を急上昇させるトイレのいきみはスローな動きで回避



35 低血圧でもすべき対策は高血圧と同じ!





# PART#3++++++ 降圧ツボ・マッサージのお得技

- 1 仕事中や家事の合間もOK!いつでもできる降圧ツボ押し!!
- 2 血圧が高めのときとストレスを感じたらツボを押す
- 3 ツボを押すときは垂直に押してから角度を調整する
- 4 ツボを押すときは3回深呼吸をしながらゆっくりと
- 5 喉仏の「人迎」を軽く押して速攻で血圧ダウン
- 6 首の付け根にしこりを感じたら「天鼎」で解消!
- 7 βエンドルフィンを分泌して血圧を下げる「合谷」!
- 8 高血圧の代表的な症状の頭痛には頭にある「天柱!!
- 9 「内関」「郄門」「曲池」合わせ技で高血圧対策!
- 10 落ち着かない気持ちを安定させ血圧もダウンさせる「労宮」
- 11 「足三里」をぐりぐり押してセルフ足ツボで降圧!
- 12 指の爪の付け根をモミモミ! 心を落ち着かせて血圧を下げる!!
- 13「百会」「十宣」を同時に刺激して怒りを逃がす!
- 14 血圧ダウンには耳の裏にある「降圧帯」が効果的
- 15 新陳代謝アップと血流改善を狙える足の甲の「八風」!
- 16 頭が痛いときや重いときはこめかみにある「太陽」を押そう!
- 17 血圧の異常を整える「血圧点」は高血圧・低血圧の両方に効く!

- 18 耳を上・横・下に引っ張って「神門」&「降圧帯」を刺激しよう!
- 19 爪ようじ、ボールペン、綿棒でツボ押しの効果アップ!
- 20 足の裏の「母趾裏降圧点」はボールペンの反対側で押す!
- 21 「落零五」は「合谷」とセットで押して高血圧の症状を緩和!
- 22 高血圧の症状はくるぶし近くの「懸鐘」で解決!
- 23 高血圧からくるガンコな肩こりは「肩井」でやわらぐ
- 24 「風池」を刺激して高血圧の症状 肩こりを解消!
- 25 「しゃもじ」の三段活用! 押す・さする・ほぐす!!
- 26 しゃもじツボ押し3選は「合谷」「人迎」「懸鐘」!
- 27 「湧泉」「内湧泉」は腎臓機能アップ!高血圧症状の対策に!!
- 28 タオルを首に巻いてツボをW刺激で痛みがやわらぐ!
- 29「ヒラメ筋」をタオルで絞って血流改善を促す!
- 30 ふくらはぎは両手で挟んで叩くだけでも血圧低下に!
- 31 足の付け根と太もものマッサージで血流アップ!
- 32 心臓から一番遠いから重要!足先マッサージは指・首・裏!!
- 33 小指をさすって行ったり来たり「小指ひねり」で血液循環を促す!
- 34 血圧をコントロールする腎臓をさすって腎機能向上!



### PART#4++++++ **降圧ストレッチのお得技** ………F



- 1 座りながらキツイところまで脇を伸ばして血圧を下げる!
- 2 壁にタッチするだけで血圧ダウン! 脇腹ストレッチで肺を活発に!!
- 3 お腹と股関節に効くストレッチで血流を良くして血圧を下げる!
- 4 手の平を太陽にかざすように上半身をひねって血圧を下げる!
- 5 首と頭のツラさが消えていく!カツラをずらすようなストレッチ
- 6 座りながらでもOK!腹式深呼吸で血圧を下げる!
- 7 血圧を安定させるメトロノームストレッチ!
- 8 首横の筋肉ほくして血流アップ目の疲れも頭痛もスッキリ!
- 9 頭の重みを活用して背中と腰を伸ばして血圧安定!
- 10 お尻の筋肉を伸ばして高血圧対策にも腰痛予防にも◎
- 11 心肺機能を向上させる!よつんばいストレッチで血流を促す
- ※本書に記載している情報や、紹介している商品の価格は、2018年6月25日現在のものです。
  ※本書に記載している内容の効果は100%保証するものではございません。

- 12 ボールを抱え込むように背中を伸ばして血管を強くする!
- 13 5分歩いて3分休むを繰り返すと血管が鍛えられていく!
- 14 自宅でお尻歩きストレッチをして下半身の血管を丈夫にしよう!
- 15 太ももを刺激すれば血管が丈夫に&歩きやすさもアップ!
- 16 食器洗いをしながらできる血管刺激ストレッチ!
- 17 前屈にねじりを加えれば背中、腰、足の血管がしなやかに
- 18 電車やバスで立っているときに少しのかかと上げで血流改善!
- 19 体の前面を一気に刺激して全身の血流を改善する!
- 20 腕を思いっきり伸ばして掃除をすれば血流改善につながる!
- 21 血流改善効果が期待できるラジオ体操風ストレッチ
- 22 普段はあまり使わない背中をほぐして血管に刺激を与える!

