

健康通信

中とはないき1変血
 は上と人まく日動圧
 1昇もです変の「は
 日しにも。動中「が
 の、血起健しであり
 う日圧床常て大内

動血■
 圧□
 は■
 日□
 内■
 変□

きよが要高近がらここの要疾な中高
 まう指性血年`れと一な患どのや血
 そもした。なさ重「一「かいよで険最循筋は
 も、つれ要の早でまくあ因も環梗脳
 てる性重朝もす知る子重器塞卒

要疾な中高■
 な患どのや血□
 危険のの心圧■
 險最の循筋は□
 因子も環梗脳■
 重器塞卒□

のは「早朝高血圧」
 一隠れ高血圧
 で、血圧
 診

早朝高血圧■
 高血圧■
 血圧■
 圧□

で言高高そなた診ででこまが人上朝てい
 す。わ血血れ場合血でののはのた。わが昇にい
 る)「隠仮あり、正さや機なう。つる起な人が
 のとれ面、常れ健関人きとる圧早い高

でなもに睡下なが
 る低低眠降る続
 のいく中はまっ
 が状態りさすれ夜状高最
 通態と最ら。てに態いも
 常と

とをと困診医とか管とが朝す告高発やの
 し受えで療にりにに上にがさい症心人早
 てけ投すは機加や負よ昇急`れこリ筋は朝
 もて薬と正関えす荷つすにそてとス梗脳高
 血い治、常やていがてる血れいがク塞卒血
 圧た療た範健、こか血こ圧はま報がの中圧

い症心人早■
 リ筋は朝□
 ス梗脳高■
 ク塞卒血□
 がの中圧■
 高発やの□

1ド血血ま合mm3庭すに未4察
 9ラ圧圧すとと5血る自満0室
)イ治学(ささ以上上のが(測早mmが
 。ン療会日れ上の場1家定朝mmが
 2ガ一本ての場1家定朝mmが
 0イ高高い場1家定朝mmが

す血特
 る圧に、
 こが急早
 と急を上朝
 を上朝
 昇に

グと急早■
 サを上朝□
 ーモ昇に■
 ジーす血□
 ニる圧■
 ンこが□

す。イ急な低眠る態朝と睡イに
 プ上るい中夕がま血眠プは早対
 が昇とがのイ続で圧中が2朝処
 あす血早血プい高がもあつ高法
 りる圧朝圧とてい高がずりの血
 ま夕がには睡い状くっ、夕圧

2早■
 つ朝□
 の高■
 夕血□
 イ圧■
 プは□

いた置の「高血
 ためさの状態が
 ます。やす
 放一め、
 置の「高血
 ためさの状態が
 ます。やす

をなが 要のすジモがで（毎特
 確の早まですくがーあ）日日に
 認か朝ずす。注な起ニる飲本2飲
 すど高は 意りこゲ人む酒合酒は
 るう血自 がまりサで習換以は
 こか圧分 必ずやーは慣算上

は本2飲
 要酒合は
 注意換上
 算（毎
 ）日

い が し ス 心 の 動 の は ン 多 病 群 時 腎 プ 圧 ま ジ モ
 ます。 報 て な 理 冷 脈 過 飲 グ く の と 無 臓 は が 睡 す。 と ー
 告 い どの 的 え 硬 剩 酒 サ ` あ い 呼 病 糖 高 眠 呼 ン
 さ る が ス 込 化 撰 ` ー モ る つ 吸 ` 尿 い 中 ん ゲ
 れ こ 関 ト み ` 取 塩 ジ ー 人 た 症 睡 病 タ も で サ
 て と 連 レ ` 朝 ` 分 ` に ニ に 持 候 眠 ` イ 血 い

分血せ症高事ら治を毎そ。うと医か持が降しが薬てのすう。心善こ呼し分はの う。慣血もだ診医と
 の圧ん状血血事う医測日。の。よにど続翌圧たないの飲のいる治でに高血
 血測。はあ庭り大も主圧も。い相うし日剤のえよう忘れ、の療を血
 圧定家庭り大も主圧も。とみし朝てて血に。で談かて朝いま効果、の
 値し庭り大も主圧も。がてて血に。しす主治るで果、の療を血
 を自でま。大も主圧も。がてて血に。しす主治るで果、の療を血

把握すること
 で上手に
 あつていきま
 しよ。い（公
 益・財団法人
 健康・身体力
 り事業財団
 健康づくり
 022年4月2
 号より）

編集者
 健康運動指導士
 肥満症生活習慣改善指導士
 鍵田 忠芳

【お酒の「単位」】
 アルコール摂取量の基準とされ
 るお酒の「単位」とは、純アルコー
 ルに換算して20gです。
 この1単位を各種アルコール飲
 料に換算すると、ビールは中び
 ん一本（500ml）、日本酒は「合
 （180ml）、ウイスキーはダブ
 ル一杯（60ml）、焼酎0.6合（ニ
 0ml）が目安となります。
 お酒の「単位」（純アルコールに
 して20g）

ビール（アルコール度数5度）
 なら中びん1本 500ml
 日本酒（アルコール度数15度）
 なら「合」180ml
 焼酎（アルコール度数25度）な
 ら0.6合約110ml
 ウイスキー（アルコール度
 数43度）ならダブル一杯 60ml
 ワイン（アルコール度数14度）
 なら「1/4本」約180ml
 缶チューハイ（アルコール度
 数5度）なら ロング缶1缶 50
 ml
 アルコール量の計算式 お酒の
 量（ml）×「アルコール度数（%）」
 ・100×0.8
 例）ビール中びん1本 500×[5
 ・100]×0.8=20