

家庭で血圧を測ろう!

高血圧の方をはじめ、健診で血圧値が正常であった方も家庭で血圧を測る習慣を持ちましょう。

早朝高血圧は見逃されやすく、診察での血圧測定ではみつけられません。早期高血圧に気づくためには、朝の血圧を測定することが大切です。



《家庭で測定する血圧》

家庭血圧の血圧値の分類

単位:mmHg

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
高血圧	135以上	かつ/または	85以上
高値血圧	125~134	かつ/または	75~84
正常高値血圧	115~124	かつ	75未満
正常血圧	115未満	かつ	75未満

血圧の測り方はメニューNo.74の解説を参照ください 資料:高血圧治療ガイドライン2019

知っていますか?食後高血糖(血糖スパイク)

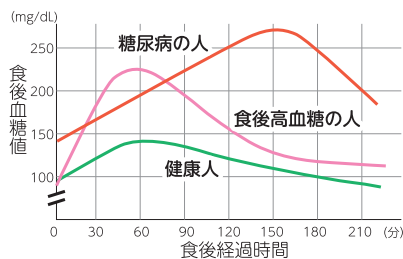
食後高血糖とは、食後にインスリンの働きにより低下するはずの血糖が下がらず、高くなっている状態をいいます。

健診で一般的に行う空腹時血糖検査のみでは見逃されがちなため「かくれ糖尿病」ともいわれ、**気付かぬうちに動脈硬化を進行**させていることがあります。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という1~2ヵ月間の平均の血糖状態を示す数値が、食後高血糖を見つける手がかりになります。また、**薬局で購入できる尿糖を調べる試験薬で、自分で簡単にチェック**することができます。

糖尿病の家族歴がある方や今までに調べたことがない方は、食後高血糖の検査を受けてみましょう。

食後の血糖値上昇パターン



出典:テルモ「健康ガイド」より

カロリーオフに挑戦しましょう!

どうしてもお菓子やデザートが食べたいときは、カロリーが少ないものを選びましょう。選び方を工夫するだけで、カロリーオフが実現できますよ!



手軽にできる目の疲れ解消法

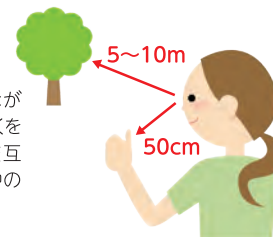
1. こめかみマッサージ

人差し指と中指をこめかみにあて、クルクルと円を描くように押します。力を入れ過ぎないように、やさしく押ししてください。



2. 遠くと近くを交互に見る

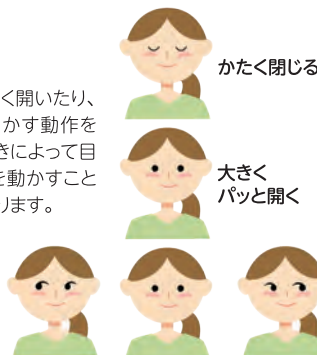
目をリラックスさせながら、近くを見たり、遠くを見たりする動作を交互に繰り返すと、目の中の筋肉がほぐされます。



3. 眼の体操

まぶたを閉じたり大きく開いたり、左右上下に視線を動かす動作を繰り返します。まばたきによって目の乾燥を防ぎ、視線を動かすことで目のストレッチになります。

左右上下に視線を動かす



4. 温かいおしぼりで温める

温かいおしぼりをまぶたにのせると、目の周辺の筋肉がほぐされます。ただし、目に痛みがある場合は、目の周辺を冷やすようにしてください。





No.	難易度	メニュー	解説
28	★	歩数計を利用する	1日に何歩、歩いていますか?まずは1日の歩数を知ることから始め、運動量を自覚しましょう。
29	★	今までより早足を意識して歩く	早足を意識して歩くことで 筋肉をしっかり使う ことになり、消費カロリーが増えます。歩幅を大きくとる(歩幅の目安は身長半分弱)ことも意識してみましょう。早足で歩くことは1日に20分取り入れたい 中強度の運動 に当たります。
30	★	遠くの駐車スペースに車を停める	歩数を少しでも増やすために、 目的地より遠くに駐車する ことを意識しましょう。
31	★	通勤や買い物に徒歩や自転車を取り入れる	車を使わずに行ける距離は、徒歩や自転車にしてみましょう。 車通勤を電車通勤に変える と駅の階段の利用や、駅までの徒歩で足の筋肉を使う量が増えます。
32	★	座りすぎない(30分に1回立つ)	わたしたちは、活動時間の多くを座位行動(座った状態)で過ごしています。座位時間があまりにも長いと、さまざまな健康問題を生じることが明らかになってきました。
33	★	長時間(1時間以上)の同一姿勢が続く時は間にストレッチを取り入れる	ストレッチで筋肉を伸ばすと新陳代謝が高まり、丈夫な筋肉や骨を作ることができます。また、長時間の同一姿勢は血流を悪くしますので、1時間に1回はストレッチを心がけましょう。起床後・就寝前のストレッチもお勧めです。
34	★	待ち時間などを利用してかかとの上げ下ろしや足踏みをする(毎日20回(歩)以上)	骨は重力に逆らう縦方向の刺激が加わることで、骨をつくる細胞が活性化し、強さが増すとされています。そして、かかとの上げ下ろしや足踏みをすることで血流やリンパ液の流れもよくなります。また、ふくらはぎは「 第2の心臓 」とも言われ、大事なポンプの働きをしています。
35	★	腹筋を鍛える呼吸法を行う	正しい姿勢を保って、深呼吸をしながらひたすらお腹を凹ませるなど、腹筋を意識した呼吸法もお腹周りを引き締める効果があります。いつでもどこでもできるお手軽な方法です。

No.	難易度	メニュー	解説
36	★★	1日の歩数を決めて取り組む	歩数計をつけて平均的な歩数を確認し、まずは 1,000歩(約10分)増やす ことから始めましょう。疾病予防には 1日8,000歩、その内20分は早足で歩く などの 中強度の運動 がお勧めです。
37	★★	いつもより10分(1,000歩)多く歩く	
38	★★	ウォーキングをする(週2~3日×20~30分)	ウォーキングは有酸素運動で「 代謝を高める 」「 自律神経をコントロールする 」「 免疫力を高める 」など体にやさしいおすすめの運動です。理想は 週2~3回以上で1回20~30分程度 ですが、体調や気候に合わせ、水分補給をしながら行いましょう。
39	★★	エレベーター・エスカレーターではなく階段を使う	階段を上がることは平らなところを歩くことに比べ、カロリー消費は 約2倍アップ します。
40	★★	1日1回ラジオ体操をする	ラジオ体操は、 約400種類の筋肉 を効率よく刺激することができる体操です。なんとなくではなく、使う部位を意識しながら行うと効果に大きな違いが出てきます。
41	★★	ながら体操をする	ながら体操とは仕事や家事、移動中などの 生活活動の中で軽い運動を取り入れる ことです。 歯磨きをしながらスクワット をする、 テレビを見ながら足をあげる など、できそうなことから無理なく始めてみましょう。
42	★★★★	軽いジョギングをする(1週間で計40分程度)	週に1回40分、週に2回20分ずつなど、お好きなやり方で1週間で計40分程度になるよう取り組んでください。ジョギングは早歩きと同じ速さ(誰かとお喋りできる程度)ですので、無理をせず行いましょう。
43	★★★★	筋肉を鍛える体操を週3回程度行う	筋肉に刺激を与えることで、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ、「 太りにくい体 」をつくれます。ただし、腰痛などがある場合は無理をせず、少ない回数から始め、慣れてきたら回数を増やしていくことをお勧めします。
44	★★★★	30分以上の運動を週1日以上行う	生活習慣病や生活機能の低下等のリスクを減少させるために、定期的な運動習慣を持ちましょう。



美姿勢をつくるエクササイズ

《美姿勢をつくるエクササイズ》



① かかとをつけて、つま先をこぶし1つ分ほどあけて立ち、胸の前で両ひじを曲げます。

② 後頭部で両手を組み、あごを軽く引いて胸を開きます。

③ 両手を真上に伸ばし、片方の手首をつかみ、ゆっくりひと呼吸分の長さを目安に伸ばし続けます。左右1回ずつ行います。

④ 引き下がった胸やウエストの位置をキープするように意識しながら、肩の力を抜いて両手を下に下ろします。

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きながら、お腹と背中中の筋肉の伸びを感じましょう。

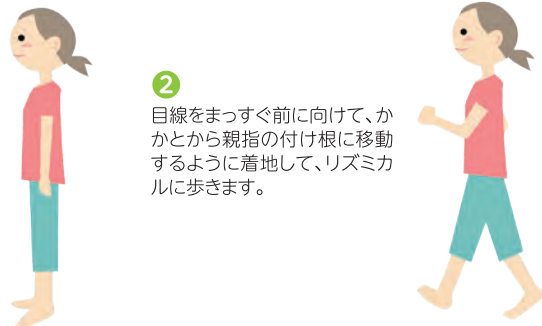
「いつもより目線が高い」「背筋が伸びている」などの違いを感じてみましょう!

きれいな歩き方のポイント

きれいな姿勢で颯爽と歩くと、自然に歩幅が広がります。歩幅が広がることで、多くの筋肉が使われ脂肪燃焼効果がアップします。さらに効果を高めたい場合は、いつもより速く歩くこともおすすめです。

《きれいな歩き方のポイント》

① 美姿勢をつくるエクササイズの姿勢を意識し、さらに胸から下が足だとイメージして歩きます。

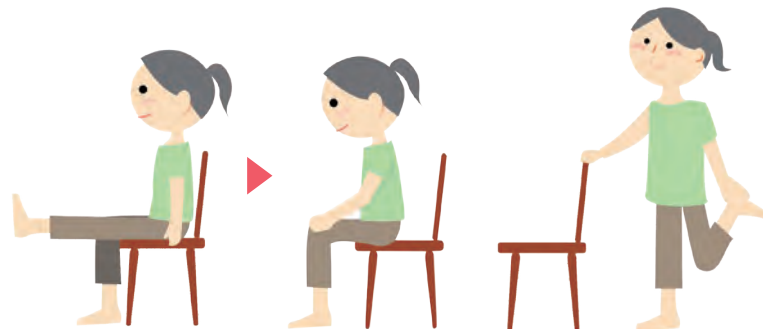


② 目線をまっすぐ前に向けて、かかとから親指の付け根に移動するように着地して、リズムカルに歩きます。

おすすめ筋トレ

《大腿四頭筋トレーニング》

- ① いすに腰かけて、息を吐きながらすばやく片足をまっすぐ前に伸ばす。
- ② 背筋と足を伸ばした状態で2～3秒静止し、ゆっくり元に戻る。
- ③ 8～20回を1セットとして、1分間休んだら、反対の足も同様に行う。
- ④ 両足終わったら、足の前を伸ばすストレッチを左右2回ずつ気持ち良い程度に行う。

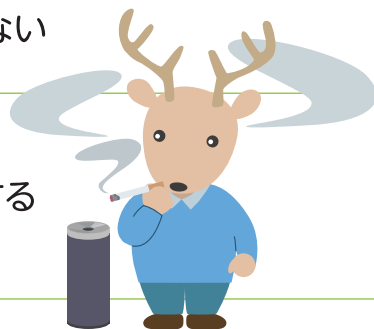


《上体後ろ倒し腹筋》

- ① いすに浅く座り、あごを引き、背中を少しだけ丸め、おなかをへこませて力を込める。
- ② 上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止め、10秒キープしてからゆっくり元に戻る。これを10回行う。
- ③ 両手を組んで手の平を返し、頭上に上げてストレッチを行う。



No.	難易度	メニュー	解説
45	★	社内や家族に禁煙を宣言する	禁煙は本人だけではなく、家族や周囲の人の健康も守ります。社内や家族、周りの人の協力が得られるようであれば、宣言することで禁煙の継続につながります。
46	★★	自宅ではタバコを吸わない(時間禁煙)	タバコの煙には約200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は全身を回り様々な病気や障害の原因となります。いきなり止めることが難しいようであれば、時間や場所を区切って禁煙にチャレンジしてみましょう。そして少しずつ時間と場所を広げていきましょう。
47	★★	就業時間内はタバコを吸わない(時間禁煙)	
48	★★	飲み会ではタバコを吸わない	タバコとアルコールの組み合わせは発がん性を高めます。 アルコールはタバコとリンクしやすく、禁煙していた人が飲み会で再喫煙となることも少なくありません。禁煙席を利用したり、両隣を非喫煙者で固めましょう。飲み会は禁煙とするのも良い方法です。
49	★★★	自力で禁煙にチャレンジする	いつ、どのような時に喫煙しているか、 ご自身の喫煙のパターンを知り、禁煙開始日を決め禁煙にチャレンジしましょう。 禁煙のメリットをしっかりと意識して、失敗を恐れず、まずは行動してみましょう。インターネット上で奈良県版禁煙マラソンに登録すると情報や助言が得られます。ニコチン依存度の低い方は薬局薬店で ニコチンガム や ニコチンパッチ を購入して禁煙を成功させることもできます。使用方法を守りながらチャレンジしてみましょう。
50	★★★	禁煙外来を受診し禁煙する	禁煙外来を利用した 禁煙成功率は高く 、健康保険の適用もあり、1万5千～2万円程度のタバコ代で、3カ月間禁煙を後押しします。



ヘルシーコラム

禁煙するとこんな変化が…

8時間後	血中の一酸化炭素濃度レベルが正常に戻る
24時間後	心臓発作の確率が下がる
3カ月以内	循環器機能が改善し、肺機能が30%程度よくなる
1～9カ月以内	咳、疲労感、息切れが減少する、気道感染をおこしにくくなる
2～4年後	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1減少する
5年後	肺がんになる確率が半分に減る
10年後	口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、すい臓がんのリスクが下がる

ヘルシーコラム

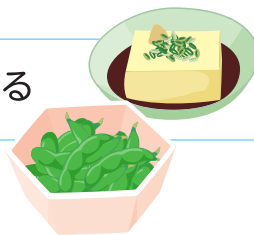
毎年5月31日は世界禁煙デー!

たばこは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法により、2019年7月から病院や学校などでは「敷地内禁煙」になっています。また、2020年4月1からは、職場や飲食店などでも原則「屋内禁煙」になっています。あなた自身のため、そして大切なご家族のために禁煙に取り組みしましょう。

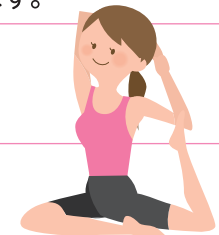
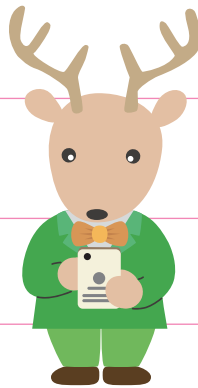



● 害が減るはず…と信じて**加熱式タバコ**や**電子タバコ**に変える人もいますが、**両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。**加熱式タバコや半数の電子タバコには**ニコチン**も含まれています。加熱式タバコや電子タバコがやめられないなら、ニコチン依存症です。禁煙をおすすめします。

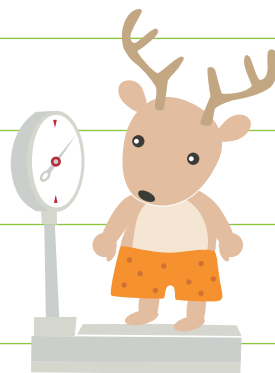
No.	難易度	メニュー	解説																																								
51	★	22時以降は飲まない	体重や、性別、個体差はありますが、適量と言われる アルコール20g を肝臓が処理するには 3~4時間 かかります。翌日にお酒が残らないよう、早めに切り上げましょう。																																								
52	★	飲み会の次の日は飲まない	飲み会などの酒席では、お酒の量が増えがちです。多量のお酒を処理するために頑張っている肝臓を休めてあげましょう。																																								
53	★★	おつまみは低カロリーなものにする	おつまみは、 枝豆や豆腐、野菜 などを取り入れたヘルシーなものを選びましょう。メにラーメンやお茶漬けを食べることはカロリー過多につながります。																																								
54	★★	寝酒はやめる	アルコールには入眠を誘う効果はありますが、飲みすぎると途中で目が覚めるなど、睡眠の質は低下します。また、 ダラダラ飲酒 も量が増えますので、時間を区切って飲みましょう。																																								
55	★★	ウイスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲む	アルコール度数の高いお酒は、 喉、食道、胃の粘膜を傷つけ ダメージを与えます。薄めて飲むことはアルコール量を減らすためにもお勧めです。 アルコールは利尿作用がある ため、水やお茶をしっかり取ることが大切です。																																								
56	★★	1週間に1回以上、量を減らす日(節酒日)を作る	1週間に2日休肝日を作ることが理想ですが、それが難しい場合は 量を減らす日 を作り、肝臓の負担を少なくしてあげましょう。																																								
57	★★★	1週間に1日あるいは2日は休肝日とする	肝臓は 働き者 で、アルコール代謝をはじめ、数々の重要な役目を持っています。大切な肝臓を労わるために休肝日を作りましょう。休肝日の理想は 週2日 (できれば連続)です。肝臓を休ませることで、 飲酒量の増加を防ぐ ことにもなります。																																								
58	★★★	アルコールの適量を守る	<p>1日の適量 適度な飲酒量は、1日あたりの純アルコール約20gとされています。(女性と高齢者はこの半量)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>お酒の種類と適量の目安</th> <th>ビール  (中瓶1本500ml)</th> <th>日本酒  (1合180ml)</th> <th>ウイスキー・ブランデー  (60ml)</th> <th>焼酎  (100ml)</th> <th>ワイン  (200ml)</th> <th>発泡酒  (500ml)</th> <th>缶チューハイ  (500ml)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アルコール度数</td> <td>5%</td> <td>15%</td> <td>43%</td> <td>25%</td> <td>12%</td> <td>5%</td> <td>5~9%</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>195</td> <td>184</td> <td>140</td> <td>144</td> <td>136</td> <td>220</td> <td>160~270</td> </tr> <tr> <td>プリン体(mg)</td> <td>4.5~7.0</td> <td>1.26</td> <td>0.12</td> <td>0.03</td> <td>0.4</td> <td>3.0~4.0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>糖質量</td> <td>15.5</td> <td>6.5</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>3.0</td> <td>18.0</td> <td>2.5~5.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>アルコール度数、カロリー、プリン体、糖質量は製品により異なる場合があります。 ※缶チューハイは既存製品より数値引用</p>	お酒の種類と適量の目安	ビール  (中瓶1本500ml)	日本酒  (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー  (60ml)	焼酎  (100ml)	ワイン  (200ml)	発泡酒  (500ml)	缶チューハイ  (500ml)	アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%	5%	5~9%	kcal	195	184	140	144	136	220	160~270	プリン体(mg)	4.5~7.0	1.26	0.12	0.03	0.4	3.0~4.0	0	糖質量	15.5	6.5	0	0	3.0	18.0	2.5~5.0
お酒の種類と適量の目安	ビール  (中瓶1本500ml)	日本酒  (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー  (60ml)	焼酎  (100ml)	ワイン  (200ml)	発泡酒  (500ml)	缶チューハイ  (500ml)																																				
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%	5%	5~9%																																				
kcal	195	184	140	144	136	220	160~270																																				
プリン体(mg)	4.5~7.0	1.26	0.12	0.03	0.4	3.0~4.0	0																																				
糖質量	15.5	6.5	0	0	3.0	18.0	2.5~5.0																																				



No.	難易度	メニュー	解説
59	★	「手軽にできる目の疲れ解消法」を実践する	手軽に疲れ目、かすみ目を予防して、目の健康を保ちましょう！ 詳しくはヘルシーコラム19ページをご覧ください。
60	★	湯舟に浸かる習慣をつける (ぬるま湯や半身浴がおすすめ)	入浴によって血流が促進し、筋肉のコリをほぐし疲労回復につながります。38～40℃のぬるま湯で10～15分ほど浸かりましょう。好みの入浴剤の利用もお勧めです。ただし高血圧、低血圧の方は、入浴方法について、かかりつけ医に相談・確認しましょう。
61	★	就寝前にストレッチ等をして リラックスする	1日の疲れをほぐしましょう。ストレッチ等をして寝る前に体温を少し上げると、その後の体温低下に伴い入眠しやすくなります。 ヘルシーコラム「快眠体操」がおすすめです。詳しくは6ページをご覧ください。
62	★	就寝前にテレビ、スマートフォン、 パソコン操作を長時間行わない	スマートフォンやパソコンの画面を見ることで、その光が脳を刺激します。寝る前に脳が刺激されると入眠が妨げられます。
63	★	休憩時間に足を高くする	立っていても座っていても、長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなり、うっ血を起こしやすくなります。休憩中に足を水平に高くするだけでも血流の改善に効果的です。
64	★★★	朝はなるべく同じ時間に起き、 目が覚めたら日の光を浴びる	人間の体内時計は1日25時間の周期で動いています。朝起きて日光を浴びることで体内時計が24時間にリセットされます。また朝、日光を浴びることにより睡眠ホルモンであるメラトニンが夜にしっかり分泌され、夜間入眠しやすくなります。
65	★★★	仕事のON・OFFをつけ、リラックスタイムを持つ	忙しい中でも休憩時間をしっかり取り、心身を休めましょう。 休日は趣味などで気分転換をはかりましょう。
66	★★★	新しい趣味を始めたり、 昔していた趣味を再開したりする	カメラや軽いスポーツなど、身体を動かす趣味を始めると、活動量の増加につながります。
67	★★★	毎日十分な睡眠をとる	日中、活動に支障をきたすほどの眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足は作業能率の低下を招きます。また、血圧や血糖値、認知症等にも影響を及ぼします。睡眠不足の方は今より30分早く寝ることを心がけてみましょう。
68	★★★	今までより30分早く就寝する	
69	★★★	昼食後仮眠をとる(15～20分程度まで)	睡眠不足を感じたら、15～20分の仮眠を取り、体を休めましょう。20分を超えると睡眠リズムを崩します。



No.	難易度	メニュー	解説
70	★	朝の目覚めに一杯の水もしくは白湯を飲む	朝の目覚めに一杯の水もしくは白湯を飲むことで、大腸の反射を促すことができ、腸内環境を整えることにつながります。他にもメニューNo.12、38、67が腸を活性化するためのお勧めメニューです。
71	★	朝、笑顔で挨拶する	笑顔で周囲の雰囲気は明るくなります。朝は毎日笑顔で挨拶を交わしましょう。
72	★	1日1回は笑う	笑うと 免疫力がアップ します。1日1回は笑いましょう。
73	★★	毎日、体重測定を行う	体重管理は体重を知ることから始まります。 健康状態を押し測るバロメーター にもなります。毎日決めた時間に体重を測り、増減の要因を振り返る習慣をつけましょう。
74	★★	毎日、決まった時間に血圧測定を行う	普段の血圧を知るために家庭血圧計を利用しましょう。上腕での測定がお勧めです。 【測り方】 朝と晩の1日2回、朝は起床後1時間以内(排尿を済ませ、朝食前、服薬前)に、座って1~2分静かにして測る。晩は就寝前に測る。2回ずつ測り平均をとる。 併せて、ヘルシーコラム「家庭で血圧を測ろう!」(18ページ)もご覧ください。
75	★★	健診結果が「要精密検査」・「要受診」の場合、早めに検査、診察を受ける	要精密検査、要受診を放置すると疾病の重篤化につながります。早めに受けましょう。
76	★★	子宮頸がん・乳がん検診を受ける	20歳以上の偶数年齢の方は子宮頸がん検診を受けましょう。また、40歳以上の偶数年齢の方は乳がん検診も受けましょう。
77	★★	歯科検診を受ける	 <p>歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。歯を失うと栄養バランスのとれた食事が取りにくくなります。また歯周病は全身の疾患と関わりがあると言われていいます。少なくとも年1回は歯科検診を受けましょう。</p>
78	★★	毎食後歯磨きをする	
79	★★	1日1回は歯間ブラシや糸ようじを使って歯をきれいにする	



記録表

記録をつけると見えてくる!
書き方は次のページを見てね!



(月) わたしの
チャレンジ目標 今月の
わたし | | 来月への
意気込み

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
実行(○△×記入)																																
生活メモ 体重や血圧の 推移などを 自由に 記入しましょう ()																																

(月) わたしの
チャレンジ目標 今月の
わたし | | 来月への
意気込み

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
実行(○△×記入)																															
生活メモ 体重や血圧の 推移などを 自由に 記入しましょう ()																															

(月) わたしの
チャレンジ目標 今月の
わたし | | 来月への
意気込み

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
実行(○△×記入)																															
生活メモ 体重や血圧の 推移などを 自由に 記入しましょう ()																															