

# 知らない間に体をむしばむ…「高血圧」

今夜の酒のさかなは…

梅干し

焼き味噌

塩鮭

塩辛いもの多くないですか?

そのとおりじゃ! 塩分のとりすぎは「高血圧」を招く恐れがあるぞ。

高血圧って何が危険なんですか?

大酒飲みとして知られる上杉謙信は、梅干しが好物でした。

1 2 3

高血圧は、  
血管に強い圧力がかかることで、全身の血管にダメージを与える  
恐ろしいものなのじゃ!!

高血圧の原因

- 肥満 •塩分のとりすぎ
- 加齢 •遺伝 •喫煙
- アルコールのとりすぎ など

動脈硬化が進む

- 血管が傷つく
- 弾力性がなくなる
- 硬くもろくなる

血栓が  
できやすくなる

血管

血栓

4

それにより

心筋梗塞

脳卒中

慢性腎臓病 (CKD)

などのリスクが高まるのじゃ!

そんな… どうすればいいのじゃ…!!!

5 6

高血圧のリスクを減らすには…

- 減塩する
- 野菜や果物を積極的に食べる
- 適正体重を維持する
- お酒を控える
- 運動を習慣にする

ことが重要じゃ!

まずはおつまみを枝豆や冷奴などに  
変更するぞ!

生活習慣を見直すことが健康への近道ですね!

7 8

# はじめよう！ 血圧を下げる新習慣

5/17は  
「高血圧の日/世界高血圧デー」

## 塩分の過剰摂取が 高血圧を招くのはなぜ？

体内の塩分濃度は常に一定に保たれるようになっています。このため塩分をとりすぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれ、塩分を薄めようとします。これによって、心臓に送り込まれる血液量が増え、**血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまう**のです。

### 塩分を多く含む食品を知ろう！

まずは、食品に含まれる**塩分量を知る**ことから始めましょう。よく食べる食品の中で塩分の多い主な食品を覚えておくことをおすすめします。

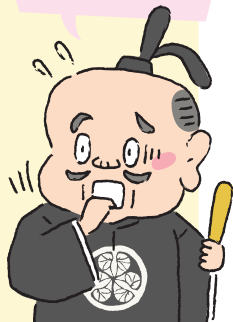
#### 1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

高血圧の人は男女とも**6g未満**

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

ラーメンの汁をすべて飲むと、**6g前後の塩分量**になるぞ。  
**ほぼ1日分じゃ！**



### 自覚症状がなくても油断禁物！ 基準値を超えたら要チェック！

腹囲に加え、以下の2つの血圧の**どちらかの数値が保健指導レベルになると**、健康サポート(特定保健指導)の対象になります。

血圧が保健指導レベルになっていなくても、**年々上昇傾向にある人は、早めの対策が必要**です。

#### 収縮期血圧(最大血圧)

全身に血液を送り出すために心臓が収縮したときの血圧

#### 拡張期血圧(最小血圧)

血液が戻ってきて心臓が拡張したときの血圧

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

標準的な健診・保健指導プログラム[平成30年度版]

## 今日からできる！ 高血圧予防

血圧高めの人を含め、高血圧の改善には、「**減塩**」と「**毎日の血圧計測・記録**」が大切です。血圧を見える化することで、減塩の効果を確認できるだけでなく、**万が一、血圧が上昇してきたときにも、いち早く気づくことができます。**

ほかに

- 野菜や果物を積極的に食べる
- 適正体重を維持する
- お酒を控える
- 運動を習慣にする
- ことも大切です

### 減塩の工夫

- 味噌汁やスープは具たくさんにして汁を減らす
- しょうゆは小皿にとってつけて食べる (しょうゆスプレーの活用も◎)
- 食塩を含まないだしや、しそ、ねぎなどの香味野菜を使う (市販品ではなく、自分でだしをとる)
- 柑橘類の「酸味」や「お酢」、しょうがやんにくなどの「香り」を利用して調味料を控える



### 自宅で血圧を測るポイント

カフ(圧迫帯)は上腕・心臓の位置で巻く(ひじの下にタオルなどを置いて高さを調節する)

背もたれのある椅子に腰かける

準備ができれば、深呼吸して1~2分間リラックスしてから測る

- 朝 …… 起床後1時間以内に、トイレを済ませ、朝食・朝の服薬前に
- 夜 …… 寝る前に

朝と夜の  
1日2回測ろう！