

# 高血圧

## 山口支部は「高血圧」のリスクがある方の割合が全国平均より高いんです！

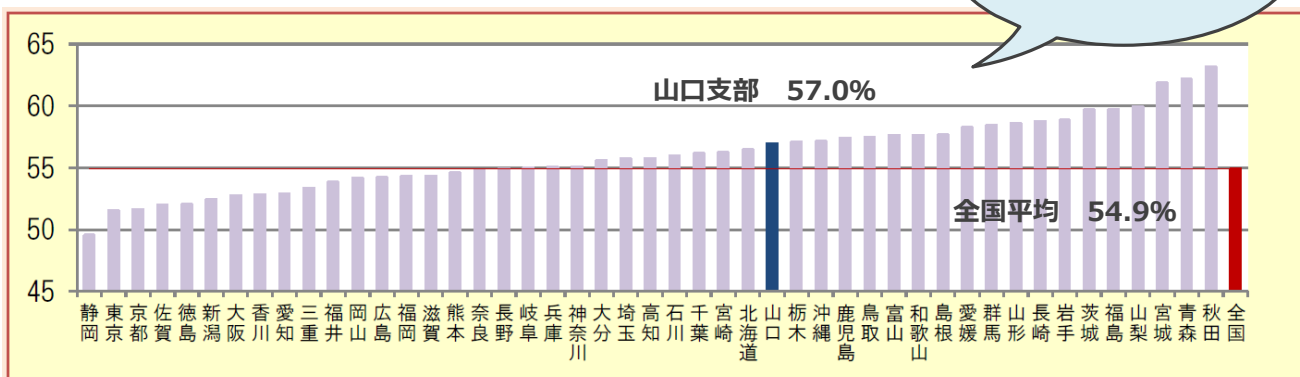
令和3年度の健診の結果（40歳以上の被保険者が対象）、山口支部は「高血圧のリスク」がある方の割合が、男女ともに全国平均より高いことがわかりました。

<血圧リスクの判定基準> 収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上または服薬

### 男性

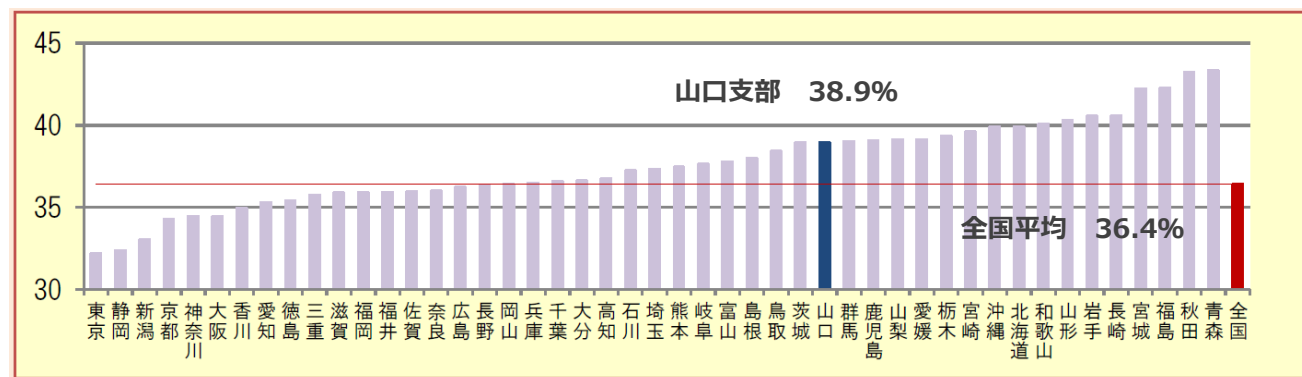
全国平均より2.1%高い

男性は40歳以上の半分以上の方が血圧のリスクがあります



### 女性

全国平均より2.5%高い



貴社の高血糖のリスクがある方の割合をご存じですか？

「やまぐち健康経営企業認定制度」に登録すると、貴社の高血圧や高血糖のリスクがある方の割合がわかる資料「企業健康カルテ」を、1年に1度お送りしています。（被保険者10人以下の事業所については、平均値の表示となります。）詳細は以下よりご確認ください。

■「やまぐち健康経営企業認定制度」の詳細はこちら



健康宣言 山口支部

検索

貴社の状況を確認しましょう！



# 高血圧のリスクがあるとどうなるの？

## 高血圧の原因

- 肥満 □食塩のとりすぎ □加齢 □喫煙 □運動不足
- アルコールの取りすぎ など

上記の原因により血管が収縮したり、血液量が増えることで血管に強い圧がかかり、高血圧になります。

## 動脈硬化が進む

高血圧の状態が続くと血管が傷つき、破れやすくなったり、硬くもろくなります。



命にかかわる病気を引き起こす

### ●心臓

- ・心筋梗塞
- ・心不全

### ●脳

- ・脳出血
- ・脳梗塞

### ●腎臓

- ・腎硬化症
- ・腎不全

心疾患は、山口県の**死因第2位**！

高血圧は**自覚症状がないため**、知らないうちに進行が進み、ある日突然発症する危険性があります。また、最悪の場合、**寝たきりなどの要介護状態**になる可能性があります。

## 毎日血圧をチェックしましょう！

血圧は常に一定ではないため、普段の自分の血圧を知るために、同じタイミング（起床時と就寝前）で測り、平均値を出すことが大切です。毎日の計測により、早朝に血圧が高い場合は脳卒中などを発症する危険性が高いなど、リスクを知ることができ早期発見につながります。

### 要受診

収縮期血圧160mmHg以上  
または拡張期100mmHg以上

すぐに医療機関を受診してください！！

### 要注意

収縮期血圧140mmHg未満～  
130mmHg以上または拡張期  
90mmHg未満～85mmHg以上

運動・食事など生活習慣の改善を行ってください

### 異常なし

収縮期血圧130mmHg未満  
または拡張期85mmHg未満

引き続き生活習慣に気を付けて過ごしましょう

表をもとに自身の状態をチェックしてみましょう！



収縮期血圧159mmHg未満～140mmHg以上または拡張期100mmHg未満～90mmHg以上の場合は、生活習慣の改善を行い、その後の状況を確認するために医療機関を受診してください

## 食生活

### ●減塩を意識しましょう！

食塩の成分であるナトリウムは、血液中に一定の濃度で保たれています。しかし、食塩を取りすぎると、増えたナトリウムを薄めるために水分を体内に取り込み血液量が増え、血圧が上昇します。日本人の**高血圧の最大の原因は、食塩の取りすぎです！**麺類の汁は残す、ソーセージなどの加工食品を取りすぎない、寿司・丼ものを食べすぎないなど、減塩に取り組みましょう。

<1日の食塩接種目標量※> ※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）による

男性 **7.5g未満**    女性 **6.5g未満**    高血圧の人 **6.0g未満**

#### 減塩の例



	ラーメンの汁がほとんど残っている状態	ラーメンの汁が半分以上残っている状態	ラーメンの汁がない状態
食塩摂取量	1.0～2.0g	2.0～3.5g	4.0～7.0g

**3.0～6.0g 減塩！**

ラーメンやうどんの汁の飲む量を減らすと、大幅に減塩できます！



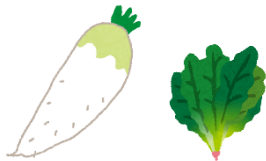
### ●カリウムをとって塩分を排出しましょう！

野菜や果物、わかめなどの海藻類に含まれるカリウムは、過剰なナトリウムを体外へ排出し、血圧を下げる働きがあります。また、食物繊維やカルシウム、マグネシウムなど、血圧を下げる栄養素も豊富に含まれています。

#### <カリウムが多く含まれる食べ物>

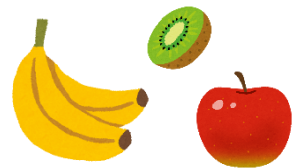
##### 野菜

- ・ほうれん草
- ・大根
- ・アボカド
- ・レタス など



##### 果物

- ・バナナ
- ・キウイ
- ・りんご など



## Point

サラダにかけるドレッシングも、塩分に注意しましょう！

<塩分が多い順>

- ①醤油を使ったノンオイルドレッシング（和風ドレッシング系）
- ②フレンチドレッシング
- ③マヨネーズ

※ただし、マヨネーズは脂質が多いためカロリーーフを選ぶようにしましょう。



## 飲 酒

### ●お酒は適量を意識しましょう！

アルコールの種類を問わず、飲む量が多いほど血圧が上昇しますので、適量を意識しましょう。

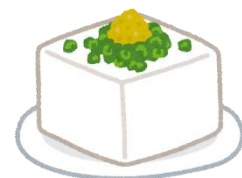
#### <1日の適量>

お酒の種類	ビール (度数約5%)	発泡酒 (度数約5%)	缶チューハイ (度数約5%)	焼酎(25度)	日本酒 (15度)	ウイスキー・ブランデー (40度)	ワイン (12度)
適量の目安	中瓶1本 500ml	500ml	500ml	0.5合 100ml	1合 180ml	ダブル 60ml	200ml

#### <おススメのおつまみ>

アルコールを分解し、肝臓の働きをよくする、たんぱく質とビタミンを含む食べ物を、おつまみとして選びましょう。

- ・良質なたんぱく質（枝豆、豆腐などの大豆食品など）
- ・ビタミン（豚肉、卵、レバー、野菜など）



## 運 動

### ●体を動かす習慣をつくりましょう！

- ・通勤のバス・電車は、ひと駅前で降りて歩く
- ・昼休みに会社の周りを10分歩く
- ・スーパーやコンビニに行くときは、徒歩もしくは自転車を使う
- ・階段を利用する



＼ 特別な準備不要！いつでもどこでもできる！ ／

「やまぐち健幸アプリ」を使用して、ウォーキングを始めましょう！

歩数に応じてたまったポイントで県内の協力店で割引が受けられるなど、沢山の機能がある山口県公式のウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」をぜひ活用してください！

アプリの詳細やダウンロードはこちら▶▶



### Point

企業で登録ができ、すでに取り入れている企業様からは、企業内ランキングで競いあうことで、従業員同士のコミュニケーションの向上にもつながったとのお声をいただいています。

