



保健だより

# 高血圧を予防しよう

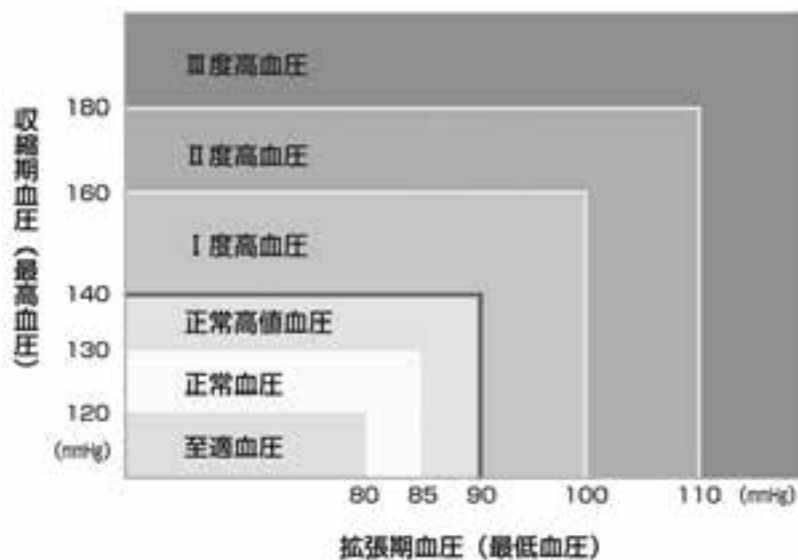
～ 今日から始める減塩作戦～

私たちの食生活において欠かすことのできないしょうゆ、みそ、ソースなどの調味料には塩分が多く含まれており、使う量によっては塩分の摂りすぎになっていることもあります。

塩分の摂りすぎは血液中のナトリウムを増加させるため、ナトリウムの割合を一定に保つために体が水分量を増やそうとします。その結果、血液量が増え、血管の壁にかかる圧力が上がり、「高血圧」となります。高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、この状態を放置すると血管への負担が大きくなり、動脈硬化を進行させてしまいます。その結果、命に関わる病気(脳出血、脳梗塞、心不全、心筋梗塞、腎不全など)を引き起こす可能性もありますので油断は禁物です。



## ●高血圧の基準(日本高血圧学会より)



血圧は、

収縮期血圧(最高血圧)：血液を全身に送り出すために心臓がぎゅっと縮み、血液が押し出されたときに血管壁を押し広げる圧力

拡張期血圧(最低血圧)：全身を巡っていた血液が心臓に戻り、心臓が広がっている状態のときに、血管壁にかかる圧力

で表されます。

高血圧の基準値は収縮期血圧140mmHg・拡張期血圧90mmHgです。この基準値より高いと「高血圧」となります。

## ●減塩生活の実践ポイント

1日の塩分摂取量は、男性で8.0g、女性で7.0g未満が目標とされています。ちょっとした工夫で塩分を少しずつ減らし、高血圧を予防・改善しましょう。

- ・旬な食材を使用し、素材本来の味を楽しむ
- ・ゆずやレモンなどの柑橘類や酢、こしょう、カレー粉などのスパイスも効果的
- ・みそ汁は、昆布や煮出しなどの天然素材で旨味を出す
- ・おかずは1品のみ塩分を使い、味にメリハリをつける
- ・調味料は「かける」よりも「つける」を習慣に、調味料のつけすぎを防ぐ
- ・しそやしょうがなどの香味野菜でアクセントを
- ・漬け物は、長期に漬け込むよりも即席漬けや一夜漬けに
- ・味のしみこみを抑えるため、煮物の味付けは最後に
- ・食卓に精製塩を置かない
- ・お総菜や加工食品は控える
- ・麺類のスープは残す



## ●家庭で血圧を測りましょう

血圧はいつも同じではなく変動しています。病院で測ると緊張していつもより高くなってしまったり、診察室での血圧は正常であっても早朝の血圧が高い方もいます。

家でリラックスしているときに定期的に測定して、日常の血圧を把握し、健康管理に役立てましょう。

### 【血圧測定時の注意点】

- ・血圧計は上腕カフ付き(巻く部分がひじの上)のものが望ましいです。セーターなどの厚手の服は脱いでから測定します。(素肌または薄手の服の上に巻きます)
  - ・血圧は朝と夜の2回測定します。
  - ・測定前の喫煙、飲酒、カフェイン摂取は禁物。静かな適温の部屋で、背もたれ付きのイスに座って1～2分間待ってから、毎回できるだけ同じ条件で測定しましょう。
- ※血圧が高い状態が続く場合は、普段の測定値の記録を持参し、医療機関を受診しましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

「地域カフェ」を

開催します!

みなさんで、お茶を飲みながら、  
楽しい時間を過ごしませんか?

日時 12月14日(金)

13時30分～15時30分

場所 小浦地区公民館

(小浦174番地)

参加費 100円

メニュー ○コーヒー

○紅茶

○日本茶

「サンフルひだか」のパンの販売  
を予定しています!

対象 日高町内にお住まいの方

お問い合わせ

地域包括支援センター

(☎63・3801)

