



# 正しく知ろう ～高血圧～

## 高血圧とは？

心臓は、心臓の筋肉(心筋)を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。このとき血管にかかる圧力のことを、血圧といいます。

高血圧とは、全身に送り出される血液の圧力が高くなる状態で、強い圧力を受ける血管や心臓にダメージを与え、脳卒中や心疾患などの重大な病気につながる可能性があります。

## 血圧値の判定基準

収縮期血圧(心臓が収縮して血液を押し出したときの血圧)…130mmHg

拡張期血圧(心臓が拡張して血液を心臓に戻すときの血圧)…80mmHg

血圧は収縮期血圧と拡張期血圧で表され、この基準値よりも高いと「高血圧」となります。

もし基準の範囲内であっても、もう少しで基準値よりも高くなりそうな場合や、年々高くなってきている場合は注意が必要です。  
(日本高血圧学会ガイドラインより)

## 生活習慣を見直し高血圧を予防しましょう

### ●まずは「減塩」に挑戦！

塩分のとりすぎは高血圧の原因になるといわれています。食事の内容や食べ方を見直して、今日から「減塩生活」をスタートさせましょう。

- ・味付けには、だしやお酢、香辛料、かんきつ類などを活用する
- ・しょう油やソースは小皿にとって、つけるようにする
- ・ラーメンなどのめん類を食べるときはスープを飲まない
- ・漬物、塩辛などの食品は控えめにする



### ●野菜を積極的に摂りましょう

一日に摂るべき野菜の量は350gとされています。料理にすると小皿5皿分になります。野菜に含まれるカリウムは、塩分(ナトリウム)を排出する役割があります。毎食意識して野菜を摂るようにしましょう。

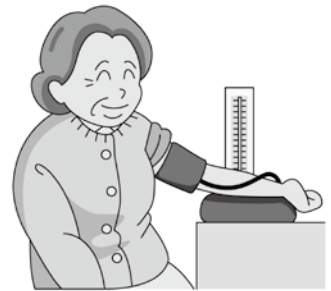
※腎臓病の方は野菜の摂取量について医師にご相談ください。

- ・煮る、蒸すなどの加熱調理でかさを減らす
- ・冷凍野菜やカット野菜を活用して野菜を手早く調理する
- ・電子レンジで簡単調理



## ●自分の血圧を定期的に測定する

血圧はいつも同じではなく変動しています。病院の診察室で測ると緊張していつもより高くなってしまふことが多いため、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。高血圧の状態が続く場合は医師に相談しましょう。



## ●今より10分多く体を動かそう

肥満は動脈硬化を進め、高血圧の原因になるといわれています。普段の生活のなかで意識して体を動かすようにしましょう。

- ・ エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使う
- ・ 休日は拭き掃除、洗車などで体を動かす
- ・ すきま時間でストレッチや軽い運動をする



## ●喫煙者は禁煙する

喫煙は高血圧だけでなくさまざまな病気の引き金になります。喫煙している方は禁煙しましょう。

お問い合わせ／子育て福祉健康課(☎63・3801)

# 「地域カフェ」を

# 開催します！

みなさんで、楽しい時間を過ごしませんか？

①場 所 小浦地区公民館(小浦174)

日 時 1月21日(金) 13時30分～15時

②場 所 萩原公民館(萩原551番地の1)

日 時 1月26日(水) 13時30分～15時

参加費 100円

対 象 日高町内にお住まいの方

「サンフルひだか」のパンの

販売を予定しています。

※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの持参を

お願いします。なお、消毒の徹底や会場内の換気、開催時間を短縮しますのでご協力お願いします。

【お問い合わせ】

地域包括支援センター (☎63・3807)

