

毎日自宅で手軽にできる血圧測定

高血圧が続き、血管が傷ついてもほとんどの場合は「痛み」などの自覚症状はありません。脳卒中や心筋梗塞など、高血圧が原因で起こる病気の発症を予測するためには、家庭血圧の値を知ることが大切だと言われています。それは、診察室では正常なのに家庭血圧では高血圧になるタイプ「仮面高血圧」を見つけることにもなります。また、定期的に受診している方も治療の効果を高めるために家庭血圧測定を習慣にしましょう。

メモ

- 測定のタイミングは、朝と夜の1日2回

朝は…

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜は…

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



ポイント

測定のポイント

- ・いすに座って1～2分たってから測定する
- ・カフ(腕に巻く布)は心臓と同じ高さで測定する
- ・薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
病院で	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

参考)日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドラインより

栄養と食事のコラム vol.5

『高血圧には減塩、わかっているけれど…』



高血圧には減塩、もうご存知の方も多いとは思いますが、毎日の食事では、塩分をどれくらいとっているのか、わかりにくいのが難点ですね。

栃木県で行われた調査によると、塩分摂取量は男性 12.4 g、女性 10.2 g です。(平成 21 年度県民健康栄養調査より)また、内訳をみると調味料から、7割をとっているということがわかりました。しょうゆ、みそ、塩、マヨネーズやソース、ドレッシング等です。普段、何げなくかけたり、つけたりしているものから、塩分を摂取しています。

塩分摂取は“慣れ”の部分の大きいものです。いつも塩辛いものを食べていると、だんだん濃い味がおいしいと感じてしまいます。逆に、少しずつ塩分を減らしていくと、舌が慣れ、物足りないと思わなくなります。1～2か月かけて、少しずつ減塩していきましょう。

塩は、小さじ1で6g

しょうゆは、小さじ1で0.9gの塩分量です。



〈減塩おたすけ調味料…だしの旨味や酢の酸味は減塩をサポートしてくれます〉

①だし割しょうゆ(冷蔵庫で約3日間保存可能)

濃いめのだし汁(カップ1/2)、しょうゆ(カップ1/4～1/2)を混ぜ合わせる。

②昆布酢(冷蔵庫で約1週間保存可能)

酢(カップ1)、塩(小さじ1)、昆布(5cm×10cm)、みりん(カップ1/4)を混ぜ合わせる。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。

TEL(23)7601

さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

大田原市の健康づくり

～ 中年期 編 ～



健幸マイレージ
「広報見ました」

命



中年期にはすでに高血圧症で治療している人が多い！？

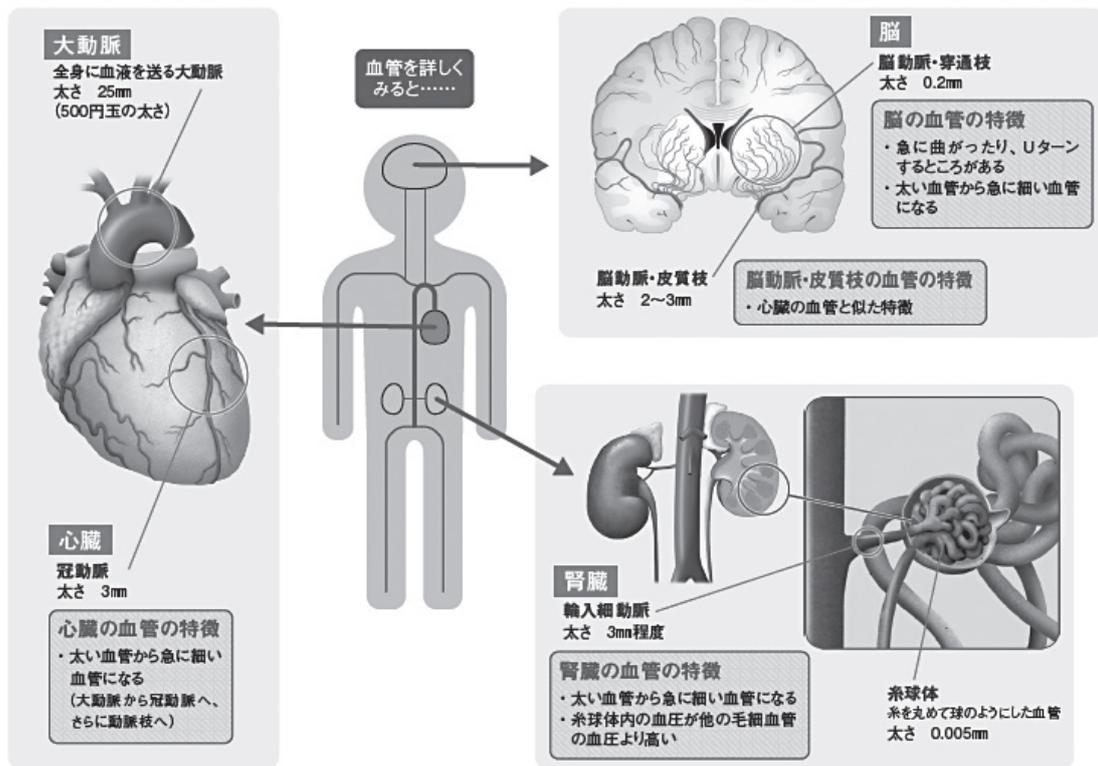
大田原市の40～74歳の国民健康保険の加入者で健診を受けた人のおよそ3人に1人(34.2%)は高血圧症で治療中です。(平成27年健診分析ソフト マルチマーカーより)

高血圧症は、心臓から送り出される血液の量が多くなったり、血液の通り道が狭くなり、血流が悪くなることで、血圧の値が収縮期/拡張期血圧のどちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上になる病気です。

- ・収縮期血圧…血液が心臓から全身に送り出されるとき血圧。上の血圧。
- ・拡張期血圧…血液が全身から心臓に戻ってくるとき血圧。下の血圧。

高血圧をそのままにしておくと血管が傷ついて動脈硬化が進み、脳・心臓・腎臓に負担がかかります。

図：高血圧の影響



★生活習慣改善 6つのポイント★

下記の6つのポイントを組み合わせて行うことで、確実な降圧が期待できるといわれています。また、子どもの頃から生活習慣を整えることで、高血圧は予防できます。

- ①塩分を適量に。
日本人の食事摂取基準 2015 では塩分摂取量を男性は8g/日未満、女性は7g/日未満を推奨しています。さらに日本高血圧学会では高血圧の場合は6g/日未満を推奨しています。
- ②1日350g以上の野菜摂取と果物を積極的に食べる。(ただし糖分の過剰に注意)
- ③適正体重の維持。BMI(肥満度)は25未満に。
- ④運動を習慣に。有酸素運動が効果的。
- ⑤アルコールは適量に。
- ⑥禁煙 受動喫煙も高血圧の原因です。

