

🌸 高血圧を予防・改善させるには減塩が大切です!!

塩分をとる量が増えると血圧が上がりますが、その度合いには個人差があります。

これには、血圧レベル、年齢や人種、腎機能、遺伝子などが関係しています。それでも、多くの研究で減塩すると血圧が下がりやすくなることが分かっています。加えて、降圧薬の効き目をよくする効果もあるので、高血圧治療を始めた後も減塩は重要です。塩分の摂りすぎは、高血圧だけでなく、腎結石や骨粗鬆症になりやすいともいわれていますので、どんな人にとっても減塩は大切です。



■ 1日の塩分はどれくらい？

毎日どれくらい塩分をとっているのか、栃木県で行われた調査によると、県民の食塩摂取量は約 10 g で、大半を調味料などの加工食品からとっていることがわかりました。食品表示法により、容器包装に入れられた加工食品の栄養成分表示は、食塩相当量が表示されることになっていますので、ご自身の塩分摂取量の参考にしてみてください。

栃木県民の食塩摂取量	
成人男性	10.7 g/日
成人女性	9.1 g/日

(平成 28 年度県民健康・栄養調査)



食塩摂取量の目標	
成人男性	7.5 g 未満/日
成人女性	6.5 g 未満/日

(厚労省 日本人の食事摂取基準 2020 年版)

高血圧の方は
減塩目標

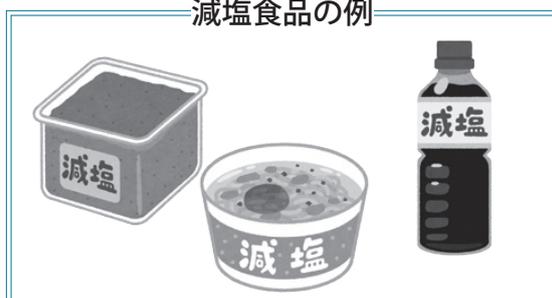
6 g 未満/日

(高血圧治療
ガイドライン 2019 年版)

■ 減塩の方法のいろいろ

高齢になるにつれて「塩味」を感じにくくなるため濃い味付けになったり、調味料をかけたり、つけたりすることが習慣になっている場合もあります。減塩するために、調味料の容器を工夫する方法があります。食塩の容器では、塩の出る穴を小さくしたり、醤油はスプレーボトルの容器に代えることで、調味料を使う量を少なくすることができます。また、減塩食品を選ぶ方法もあります。日本高血圧学会では、減塩食品の普及を目的として「減塩食品リスト」をホームページなどで紹介しています。食事では、酸味やスパイスを利用するなどの工夫で塩分を上手にカットできます。味覚は「舌の慣れ」が大きく影響しますので、少しずつ薄味にしながら減塩していきましょう。

減塩食品の例



酸味やスパイスの例



問 健康政策課 本 3 階 「健康おおたわら塾」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。

健康

おおたわら塾

血圧のコントロールで健康づくり
～自分の血圧を知っていますか～

今月は血圧について紹介します。高血圧は脳血管疾患や心疾患などの循環器病のもとになる病気であり、大田原市の健康課題でもあります。

大田原市の現状は？

大田原市民健康診査からわかること

平成30年度特定健診受診者の有所見状況を男女別にまとめると、男性も女性も約2人に1人の割合で、血圧の所見がありました。

平成30年度大田原市民健康診査有所見順位とその割合（特定健康診査40～74歳）

順位	男性		女性	
	項目	割合	項目	割合
1位	HbA1c	56.3%	HbA1c	61.5%
2位	血圧(収縮期血圧)	53.5%	LDL コレステロール	52.0%
3位	腹囲	52.8%	血圧(収縮期血圧)	46.6%

※有所見とは、「要指導・要精検・要継続治療」と判定された方です。

家庭でも血圧測定をしてみましょう

血圧は生活習慣や体調、時間帯、気温などによって上下するため、年に1回の健診などで血圧を測るだけでは、血圧管理としては不十分です。

また、血圧は1日を通じて一定ではありません。食事、運動、仕事、入浴など状況によって変動します。そのため、生活リズムに応じて、どんな時間帯や行動時に血圧が上がりやすいかを知ることは、血圧をコントロールする上で、貴重なデータにもなります。

血圧測定のポイント

測定のタイミング

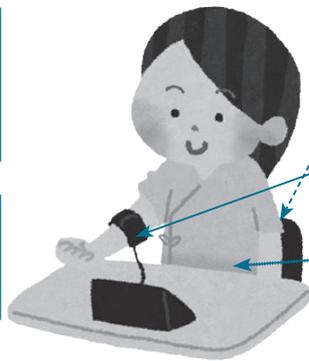
- 1日2回（朝・夜）行う

朝

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

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



測定する時のポイント

イスに座って1～2分たってから測定する

カフ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良い

成人における家庭血圧の基準(※)

	収縮期	拡張期
正常	115未満	75未満
高血圧	135以上	85以上

(※)「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より

降圧目標(※)

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の人 脳心血管疾患 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	130/80 未満	125/75 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 未満	135/85 未満

※降圧目標値がこれまでのガイドラインより低く設定されました。血圧が高くなってきているという自らの状態をより早い段階で知り、積極的に自らが生活習慣の修正を行うことが大切です。