

# できることから始めよう ～高血圧予防～

保健だより

## 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。

20歳以上のおよそ2人に1人は高血圧であると言われています。

### 家庭血圧の血圧値の判断基準(日本高血圧学会ガイドラインより)

- 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) …135mmHg未満
- 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) …85mmHg未満

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」が疑われます。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。

## 高血圧の予防に欠かせない減塩

塩分摂取の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満ですが、実際は10g前後の塩分を摂っていることがわかっています。高血圧で治療中の方の目標量はさらに厳しく6g未満となっています。

日高町における令和5年度特定健診受診者(集団健診)の推定塩分摂取量の平均でも男性が9.5g、女性が8.9gで、男女ともに目標を越えて塩分摂取している状況でした。

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。

### 減塩のポイント

- 薄味を心がける
- 味付けには、天然だしやお酢、香辛料、かんきつ類などを活用する
- しょう油やソースは直接かけずに、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残す
- 漬物、加工食品(ハム、ウインナー、かまぼこ等)などの食品は控えめにする



## 減塩の他にも…生活習慣を見直し高血圧を予防しましょう！

### ●野菜を積極的に摂りましょう

野菜の一日の摂取目標量は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。

### 野菜摂取のポイント

- 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ます。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。

### ●健診を受診する

高血圧は自覚症状がほとんど無く、自分では気づかないことも多いので、毎年健診を受けることが重要です。40歳以上の方は加入されている健康保険による特定健診が受診できます。

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

## 献血の実施について

現在、輸血用血液が不足しています。  
みなさま方のご協力をよろしくお願いいたします。

日程	実施時間	場所
令和7年 1月22日(水)	午前9時15分～11時	日高町広域消防本部
	午後1時～4時	日高町役場



【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

## 『ミドル世代』 オンライン企業研究会&交流会

日時: 令和7年2月8日(土) 午後1時30分～4時  
場所: オンライン(スマホでも参加OK! メタライフを使用)  
※ニックネームでも参加可能

参加企業数: 20社程度

参加対象者: 概ね35～56歳の一般求職者

司会: 和歌山県住みます芸人 わんだーらんど

主催: 和歌山労働局

申込(参加無料): 以下URLもしくはQRコードからお願いいたします

<https://forms.office.com/r/hJrgMd025g>



【お問い合わせ先】 特定非営利活動法人キャリア・ファシリテーター協会  
担当: 池添・東(TEL: 073・425・3720)