

## 今日からできる、血压改善

食塩摂取量の目安は成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満  
 高血圧の方6.0g未満です

減塩に  
 チャレンジ!

### 食事で減塩するコツ

#### ●汁物は具たくさんに

野菜や海藻、きのこなど汁物を具たくさんにすることで旨みアップ! 汁の量が減ることで減塩につながります



#### ●香り、酸味、辛味、うまみをプラスする



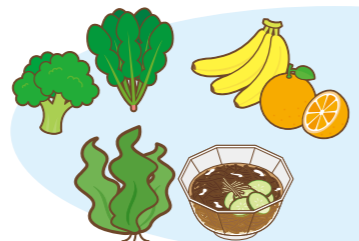
減塩して物足りなさを感じたときは、香り、酸味、辛味、うまみなどを足すことで薄味でも満足感アップ。味にメリハリをつけるのも◎

#### ●麺類の汁は残す

うどんやラーメン、沖縄そばなどの麺類は汁を全部飲むと5~8gほどの塩分になります。汁を残すだけでも、減塩につながります



#### ●カリウムが含まれている食品を積極的に



野菜や果物、海藻に含まれるカリウムには余分な塩分を尿に排泄する働きがあります  
 \*腎臓病やカリウム制限のある方は主治医に相談しましょう

### その他

#### ●アルコール

1日目安量 純アルコール20g



ビール(5度)  
 500ml



泡盛(25度)  
 100ml



ワイン(12度)  
 200ml



チューハイ(5度)  
 350ml

アルコールは少量でも血圧を上昇させます。飲む場合は1日あたり、男性が純アルコール量20gが目安。女性は男性に比べ肝臓が小さいので半分が目安です

#### ●牛乳1日コップ1杯(200ml)を目安に



乳製品には血圧を下げる効果があります。低脂肪乳は脂質も控えめでおすすめです。

「自分の血圧を知ること」が健康づくりの第一歩。いつでも測れるよう役場にも血圧計や血圧記録手帳を置いてありますのでお気軽にご利用ください。1階町民ラウンジにあります▶



保健師  
 栄養士  
 ひとこと  
 アドバイス



# 診察室より大切？ 見逃さないで、その血圧

家庭血圧の目標は **125/75** です

健診結果で、血圧について医療機関の受診を勧められたことはありませんか？中には「その時はたまたま高かっただけ」と思われる方もいるかもしれません。しかし、血圧が高くても自覚症状はほとんどありません。その数値は体からの小さなサインである可能性があります。

### 血圧とは？

心臓から全身に送り出された血液が、血管の壁を押すときの圧力のこと

### 血圧が高いまま放置されると・・・



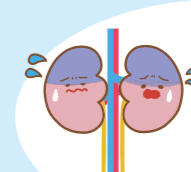
心臓は全身へ血液を送るために、強く力を入れ続ける状態に

- ・心臓の筋肉が分厚くなる(心肥大)
- ・血液を送り出す力が弱くなる(心不全)



脳の血管はとても細く血圧の影響を受けやすい。限界は150mmHg

- ・血管が破れる(脳出血)
- ・血管が詰まる(脳梗塞)



腎臓も細い血管が多くある場所。ダメージを受けやすい

- ・尿たんぱくが漏れでる
- ・透析につながることも

## まずは自分の血圧を確認してみましょう

#### ① 上腕測定タイプ



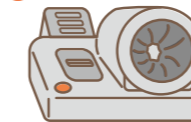
#### 朝

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

椅子に座って1~2分経過してから測定

座った直後に測ると、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜きリラックスしましょう。

#### ② 上腕挿入タイプ



#### 夜

寝る直前  
 入浴や飲酒の直後は避ける

カフ(※)は心臓と同じ高さで測定

カフが心臓より低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合があります。

参考) 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

(※)カフ=腕に巻くベルト

### ここがポイントの値!

2025年8月に  
 高血圧ガイドラインが  
 新しくなりました

目標数値 診察室血圧  
**130/80未満**

目標数値 家庭血圧  
**125/75未満**

分類	正常血圧	正常高値	高値血圧	高血圧			
				I度	II度	III度	
診察室血圧	収縮期	~120	120~129	130~139	140~159	160~179	180~
	拡張期	~80	85~89	90~99	100~109	110~	
家庭血圧	収縮期	~114	115~124	125~134	135~144	145~159	160~
	拡張期	~74	75~84	85~89	90~99	100~	

ガイドラインには普段の家庭血圧が大事と記載があります。毎日同じタイミングで測定することがポイントです!  
 \* 詳しい目標値は主治医に確認しましょう。

お問い合わせ 健康保険課 ☎945-6633 (保健衛生班)