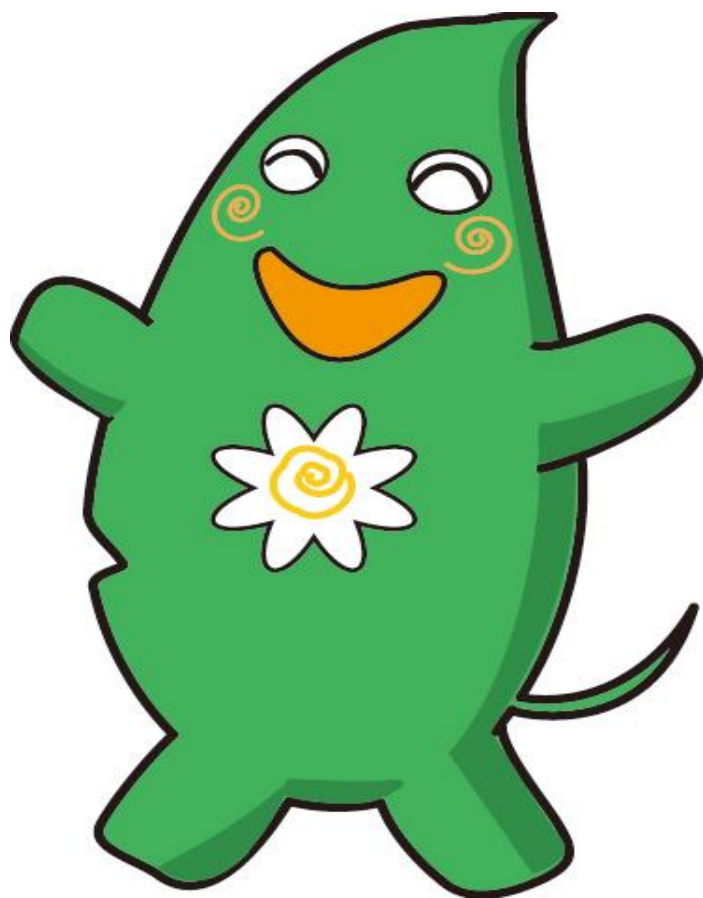


大和市 血压手帳



はじめに

現在、日本の高血圧人口は、約4,300万人と推定されています。

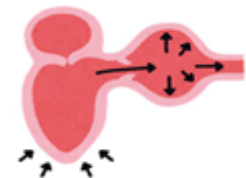
高血圧になると、血管には絶えず強い圧力が加わることで、血管壁が厚くなり、血管の弾力性が失われる「動脈硬化」を招きます。動脈硬化が進行すると、脳や心臓、腎臓などの病気を引き起こします。また、高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが軽い状態であっても、重なることによって命にかかわる病気を引き起こすリスクが高まります。

将来、元気で過ごせる期間である健康寿命を延ばすためにも、血圧手帳に日々測定した血圧を記録し、身体の状態を知り、生活習慣の改善にお役立てください。



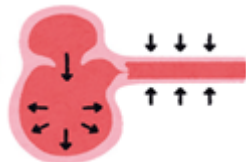
血圧とは

血液が血管の中を通るときに、血管の壁にかかる圧力のことをいいます。圧力が強いと血管を傷つけ、動脈硬化を促進します。



【収縮期血圧(最高血圧)】

心臓が収縮して血液を送り出す時の圧力。



【拡張期血圧(最低血圧)】

心臓が拡張し血管が元の太さに戻る時の圧力。

血圧が上がる原因

○遺伝 ○加齢 ○環境要因(生活習慣)



日常生活でのポイント

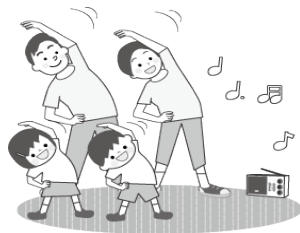
❁【食事】バランスの良い食事をしましょう

- ・塩分は控えめにしましょう
食塩摂取量の目安は1日6g未満(日本高血圧学会推奨)
- ・野菜や果物を積極的に食べましょう



❁【運動】適度な運動を続けましょう

- ・毎日30分以上を目標にウォーキングや体操を続けましょう
(運動はかかりつけの先生に相談して始めましょう)
- ・家事などでこまめに体を動かしましょう



❁【休養】規則正しい生活をしましょう

- ・十分な休養、質の良い睡眠をとりましょう
- ・ストレスと上手に付き合きましょう



❁【お酒】飲む時は、適量を心がけましょう

・望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です。

お酒の適量（以下のうちいずれか）



日本酒
1合(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯(60ml)



焼酎
ぐい飲み1杯(70ml)



ビール
中ビン1本(500ml)



ワイン
グラス 1.5~2 杯(200ml)

❁【たばこ】禁煙しましょう

たばこは禁煙するとこんなメリットがあります。

- ・体力が戻る
- ・食べ物がおいしくなる
- ・肌がきれいになる
- ・朝すっきり起きられる
- ・たばこ代が浮く

❁【その他】健診を受け、健康状態を確認しましょう。

塩分の多い食品・料理に注意

※品物・製品・料理法によりある程度の差があります

きつねうどん 1人前
塩分 5.3g



カップめん
1個(100g)
塩分 5.5g



5g



にぎり寿司
1人前(しょうゆ込み)
塩分 5.0g

4g



カレーライス 1人前
塩分 3.3g



3g

天丼
1人前
塩分 4.1g



塩ざけ
1切れ(40g)
塩分 3.5g

2g

たくあん
2切れ(20g)
塩分 1.5g



梅干し1個(10g) 塩分 2.0g

ハム 3枚(60g)
塩分 1.5g

1g



ポタージュ 1杯
塩分 1.2g



あじの開き
小1枚(60g)
塩分 1.2g

味噌汁
1杯
塩分 1.5g

無理なくおいしい減塩のコツ

調理面



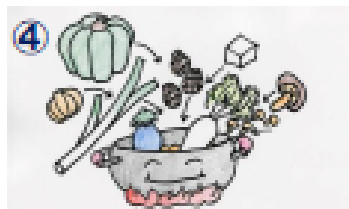
① 新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



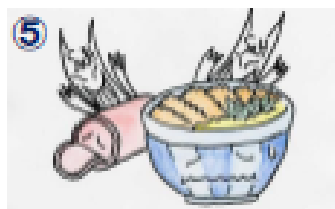
② 香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の
酸味を組み合わせる



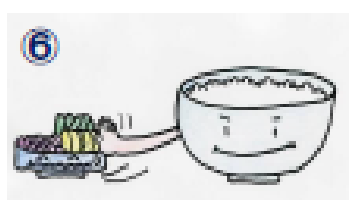
③ 低塩の調味料を使う
酢・ケッチャップ・マヨネーズ・
ドレッシングを上手に使う



④ 具だくさんの味噌汁にする
同じ味付けでも減塩できる



⑤ 外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



⑥ つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に



⑦ むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



⑧ めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる

食卓で

毎日、家庭で血圧を測りましょう

血圧を測るとさまざまな健康に関する情報が得られます。
定期的に測り、かかりつけの医師に報告しましょう。

また、測定値をもとに、薬の服用について自己判断してしまふことは危険です。必ず医師に相談しましょう。

ふだんの血圧を知り、
脳血管疾患、心疾患や腎臓の病気を防ぎましょう

家庭血圧の正しい測り方



- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。
 - ◎ 朝の測定：起床後 1 時間以内
朝食前 ・服薬前
 - ◎ 晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2 分椅子に座ってから測定します。
- 1 機会原則 2 回測定し、その平均を取ります。
- 週に 5 日以上測定した結果を、主治医にお見せください。

成人における血圧の分類 (診察室血圧)

(高血圧治療ガイドライン 2019 より改変)

[単位:mmHg]

収縮期(最高)血圧	180以上	Ⅲ度高血圧				
	160~179	Ⅱ度高血圧				
	140~159	Ⅰ度高血圧				
	130~139	高値血圧 ※1				
	120~129	正常高値血圧 ※1				
	120未満	正常血圧				
		80未満	80~89	90~99	100~109	110以上
		拡張期(最低)血圧				

※1 この範囲の人は、生活改善により正常血圧に近づけることが大切です。

降圧目標

(目標は年齢や合併症の有無により異なります。)

(高血圧治療ガイドライン2019より改変)

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 ※2 冠動脈疾患患者 慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 ※3 慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

※2: 両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし

※3: 両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価

🏠 私の情報

氏名 生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日生 (歳)	男 女
住所		
電話番号		
治療中の病気		
服薬中の薬		
今までにかかった病気		

📞 緊急連絡先

氏名 (続柄)	連絡先
()	
()	
()	
()	
()	

⊕かかりつけ医療機関

血圧が高い時や心配な症状がある時は、かかりつけ医に相談しましょう。

名称	連絡先
	住所:
	電話:
	住所:
	電話:

大和市役所健康づくり推進課では、

保健師・管理栄養士が 随時 健康相談を行っています。

電話：046-260-5663

時間：8:30 ~17:15 (平日)



「やまと24時間健康相談」は

休日、夜間もご利用いただけます。



24時間よろしく や(ま)と

電話：0120-244-810

メモ



2024年3月作成
健康づくり推進課
TEL:046-260-5663