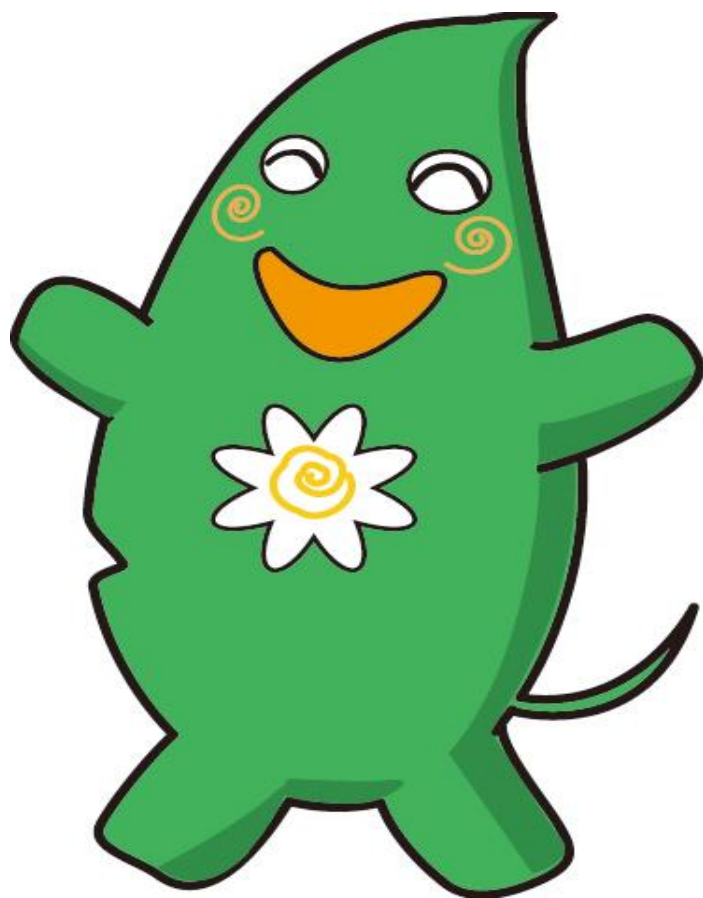


大和市 血圧手帳



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。

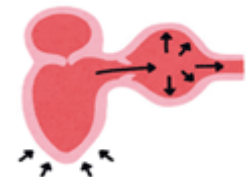
高血圧になると、血管には絶えず強い圧力が加わることで、血管壁が厚くなり、血管の弾力性が失われる「動脈硬化」を招きます。動脈硬化が進行すると、脳や心臓、腎臓などの病気を引き起こします。また、高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが軽い状態であっても、重なることによって命にかかわる病気を引き起こすリスクが高まります。

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。



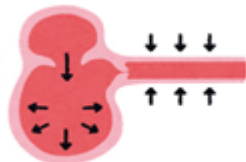
血圧とは

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

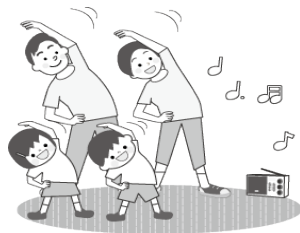
食塩摂取量の目安は1日6g未満(日本高血圧学会推奨)

- ・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ひましょう



❀【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



にぎり寿司
1 人前(しょうゆ込み)
塩分 5.0g



カレーライス 1 人前
塩分 3.3g



塩ざけ
1 切れ(40g)
塩分 3.5g

天井
1 人前
塩分 4.1g

梅干し 1 個(10g) 塩分 2.0g

たくあん
2 切れ(20g)
塩分 1.5g



ハム 3 枚(60g)
塩分 1.5g



味噌汁
1 杯
塩分 1.5g



ポタージュ 1 杯
塩分 1.2g

あじの開き
小 1 枚(60g)
塩分 1.2g



(日本高血圧学会ホームページより)

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

食卓で



⑤ 外食や加工食品を抑える
目に見えない食塩が隠れている



⑥ つけものは控える
浅漬けにして、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

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うことは危険です。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)

[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。

(高血圧管理・治療ガイドライン委員会編:高血圧管理・治療ガイドライン 2025,ライフサイエンス出版. P45.表 5-5 より改変)

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
年齢・病態・合併症にかかわらず	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満

※高血圧値(診察室血圧 130～139/80～89mmHg)で脳心血管病の発症が低・中等リスクの場合(脳心血管病の既往や糖尿病を伴わないような場合)は生活習慣の改善を強化する。

※めまい・ふらつき・立ちくらみ・倦怠感・失神などの症候性低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの電解質異常といった有害事象の発症に注意しながら降圧をすすめる。

(高血圧管理・治療ガイドライン委員会編:高血圧管理・治療ガイドライン 2025. ライフサイエンス出版. P68.表 6-3 を改変)

毎日の記録

日付	4/1		4/2		4/3		4/4		/	
時間	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
最高	132	130	135	138	134	132	146	140		
最低	88	86	88	80	86	88	93	92		

書き方

点を打ち、線で結びましょう。折れ線グラフで経過がわかります。

薬の飲み忘れがないよう、毎日チェックしましょう。

その日の体調や予定など、気になることがあれば、記録しましょう。

脈拍	77	78	72	75	72	78	80	82		
体重	80 kg	80.1 kg	80.1 kg	80.1 kg	80.3 kg	80.3 kg	80.5 kg	80.5 kg		kg
服薬	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考							・頭痛 ・出張			

/		/		/		/		/		日付
朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	時間
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
										最高
										最低
										200 180 160 140 120 100 80 60 mmHg 最高血圧
										120 100 80 60 mmHg 最低血圧
										脈拍
kg		kg		kg		kg		kg		体重
										服薬
										備考

わたしの情報

氏 名 生年月日	男 女 大正・昭和・平成 年 月 日生 (歳)
住 所	
電話番号	
治療中の病気	
いま、 服用している薬	
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：

休日や夜間に急な病気になったときは、

- かながわ救急相談センター（＃7119）
（24時間365日受付）



電話：045-232-7119 または 045-523-7119
聴覚障がい者の方の専用ファックス：045-242-3808
（医療機関案内のみ）

- やまと 24 時間健康相談



（大和市民限定・24 時間 365 日受付・通話料無料）
電話：0120-244-810

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 ～17：00（平日）





2025 年 10 月作成
健康づくり推進課
TEL:046-260-5663