

健康だより

高血圧を
予防しましょう

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

高血圧は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、放置されがちです。しかし、そのままにしていると命に関わる病気の要因となります。高血圧予防のためにライフスタイルを見直しましょう。

自分の血圧を知ろう

下表は、血圧の分類表です。自分がどんな状態にあるのか確認しましょう。

分類	収縮期血圧		拡張期血圧		説明
正常血圧	120未満	かつ	80未満		理想的な血圧
正常高血圧	120～129	かつ	80未満		高血圧の一步手前
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89		高血圧
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99		高血圧
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109		(I度～III度の段階に分け、医師が病気のリスクを考慮しながら治療方針を決めます)
III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上		

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

予防のポイント！

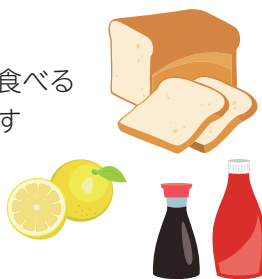
減塩を心がけましょう

食塩の摂り過ぎは血圧を上昇させます。

日本高血圧学会では、1日の食塩摂取量は、男性7.5g、女性6.5g、高血圧の予防・治療中の人は6gが推奨されています。

<減塩のポイント>

- 麺類や汁物の汁は全部飲まない
- 醤油やソースなどの調味料はかけずに付けて食べる
- 揚げ物や塩辛、つくだ煮を食べる回数を減らす
- 汁物は1日1回にする
- だし汁(うまみ)を利用して食塩を控える
- 香辛料や香味野菜を上手に使う
- 酢やレモンなどの酸味を生かす
- 加工食品(練り物・ハム・ソーセージなど)の使用は避ける



食品に含まれる塩分量

食パン(6枚切)	0.7g
ツナマヨネーズおにぎり	1.1g
かけそば	4.0g
カップヌードル1食分	4.9g
のりつくだ煮15g	0.9g
ポン酢小さじ1	0.5g
濃い口醤油小さじ1	0.9g
ウスターソース小さじ1	0.5g
魚肉ソーセージ1本	1.6g

女子栄養大学出版部「塩分早わかり」第5版より

運動しましょう

運動は降圧効果が得られ、肥満を解消(予防)できます。ウォーキングなどの有酸素運動は高い効果がみられるのでおすすめです。

こんな人は気を付けて



喫煙

喫煙は血圧を上昇させます。禁煙にチャレンジしましょう。

肥満

肥満の人は、高血圧になりやすい傾向にあります。定期的に運動しましょう。

飲酒

過度な飲酒は血圧上昇をもたらします。適量を心がけましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)