



みんなの健康だより



令和3年2月号
保健センター保健師

こんにちは！保健センター保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『高血圧に気をつけよう』です。

あなたの血圧はどのくらい？

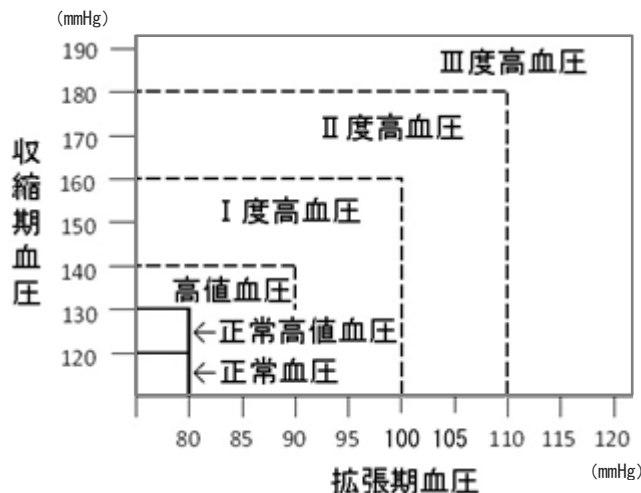
右の図から、あなたの血圧はどこにあてはまるか確認しましょう！

診察室で測る場合は収縮期血圧（上の血圧）140mmHg、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上で高血圧と分類されます。

※家庭で測る場合は収縮期血圧（上の血圧）135mmHg、拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以上で高血圧と分類されます。



★診察室で測るときの血圧の分類（成人）



参考：高血圧治療ガイドライン 2019

血圧が高いと注意が必要な理由

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます（動脈硬化）。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病（脳卒中や心臓病など）を引き起こしやすくなるため、注意が必要です。



〈脳卒中〉



〈心臓病〉

高血圧を予防するためにできること

①塩分を摂りすぎない

塩分の摂りすぎは血圧を上げる原因になります。
1日の塩分量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満（高血圧患者 6.0g 未満）が目標値です。



②バランスのとれた食事

野菜や果物に含まれるカリウムは体の中の余分な塩分を排泄し、血圧を下げます。魚も積極的に食べ、バランスの良い食生活を目指しましょう。



③適正体重の維持

肥満は高血圧の原因です。目標はBMIが25未満です。
※BMI = [体重 (Kg)] ÷ [身長 (m)]²



④定期的に身体を動かす

有酸素運動などで体を動かすと血圧を下げる効果があるだけでなく、肥満の防止・解消にも効果があります。



⑤お酒は適度に

お酒の適正な量は1日あたり、日本酒1合、ビール中瓶1本程度です（女性はその半分程度）。

⑥禁煙

喫煙は一時的に血圧を上げるばかりではなく、心臓病や脳卒中の危険性も高まります。受動喫煙にも気をつけましょう。

⑦ストレスをためない

休養を十分に取り、疲れが残らないようにしましょう。自分なりのリラックス方法も見つけると良いです。

⑧急激な温度変化に気をつける

暖かい所から急に寒い所に行くと血圧が上がります。入浴の際は、熱い湯は避けて、長湯はしないようにしましょう。

コロナ禍での今、血圧が高い方に知っておいてほしいこと

◆運動不足、生活習慣の乱れがないように気をつけましょう

緊急事態宣言下でも、日常生活の「屋外での運動、散歩」は制限されておらず継続可能です。食生活では特に保存食品の頻用などで塩分摂取量が増加しないように注意しましょう。各食品には食塩相当量が表示されているので確認してから摂取しましょう。



◆日々の家庭血圧測定と検温を行いましょう

感染症の指標として検温が推奨されていますが、家庭血圧も健康状態の大切な指標です。家庭血圧を測定して体調管理に役立てましょう。



◆家庭血圧計も清潔に使いましょう

血圧計によって、アルコールではなく中性洗剤での拭き取りを奨めているものもありますので、取扱説明書を確認してください。



◆お薬は継続して服用しましょう

血圧を安定させることは大切です。お薬を自己判断で中止したりすることのないよう、すべての薬を処方された通りに服用しましょう。

◆血圧の高値持続や血圧の変動が激しい時には、かかりつけ医に相談しましょう

外出の自粛や仕事・生活の制限などによりストレスがかかると、血圧が変動しやすい状態になります。家庭で高い血圧が持続したり、血圧の変動が激しい時には、かかりつけ医に相談しましょう。



参考：日本高血圧学会「新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言下で特に高血圧患者の皆様を知っていただきたいこと」

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

今月は「菜の花」について紹介します



菜の花は冬から早春にかけて旬になる緑黄色野菜です。

βカロチン(ビタミンA)・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。βカロチン(ビタミンA)やビタミンCは免疫力を高め、風邪予防やがん予防の効果が期待できます。カリウムは体内のpHバランスを保ち、高血圧予防に効果があります。

菜の花のわさびマヨネーズ和え

材料 (2人分)

菜の花	1/2束 (100g)
ちくわ	2本 (60g)
塩	少々
わさび	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

1. 菜の花は根元を切って、塩を加えた熱湯で茹でて水にとる。
水気をしぼって4cm程度に切る。
2. ちくわは薄切りにする。
3. マヨネーズとわさびを混ぜ合わせる。
1と2を加えて和え、器に盛りつける。

