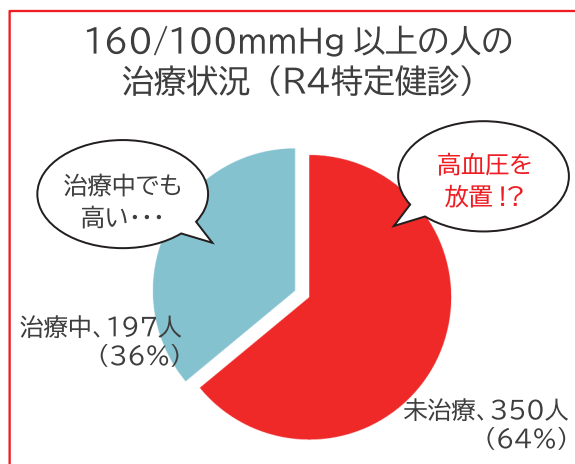


# 知っとる?自分の血圧

## 「血圧が高い」、放置していいの?

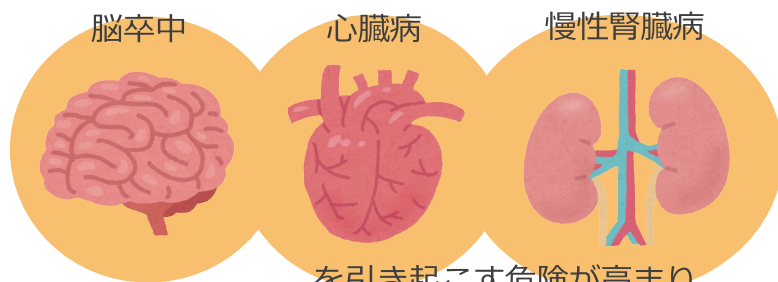


R4年度の新居浜市国保の特定健診受診者 5,523 人のうち、血圧が 160/100mmHg (Ⅱ度高血圧) 以上の方は 547 人(9.9%)でした。そのうち、350 人(64.0%)は **高血圧未治療** でした。

心臓は毎日約 10 万回動き、全身に血液を送り届けています。心臓から血液を送り出す圧力が強すぎるのが、「高血圧」。これを放置すると、血管を傷つけ、傷んだ血管が硬く狭くなり、**血管が破れる、詰まる** 等、身体を動かす大事な臓器に障害を起こします。



高いまま  
放っておくと...



を引き起こす危険が高まり、  
要介護状態や死亡に  
つながることもあります。

## 起きて1時間以内に 血圧を測ろう

起きて 1 ~ 2 時間後は急激に血圧が上がり、脳血管疾患や心疾患の発症リスクが高い時間帯です。血圧は変動します。次のことに注意し、毎回同じ条件で測りましょう。

- ・トイレを済ませる
- ・薬を飲む前・ごはんを食べる前
- ・寒いときは、部屋をあたためてから
- ・上腕式の血圧計がオススメ
- ・寝る前にも測って、1日2回の計測が望ましい

▲血圧を上げる  
運動・食事・喫煙  
寒い環境・ストレス  
睡眠不足 等

▲血圧を下げる  
安静・温かい環境 等



## 135/85mmHg 以上が 1 週間続いたら、専門家を受診

- ・最低 **1 週間分の記録をもって受診** する。
- ・降圧薬は、血管を傷みからまもり続けます。高血圧の医療費は、あなたの未来への投資です。

参考：高血圧診療ガイド2020



疾病の早期発見、早期治療のために、  
年 1 回必ず健診を受けましょう。

新居浜市健康づくり推進本部  
生活習慣病グループ

# 血圧管理 6つのポイント

プラス  
+1

## 1 減塩

塩分量を**男性7.5g/日未満**  
**女性6.5g/日未満**  
高血圧の人は**6g/日未満**

- 主食は白ごはんにする  
味付けめし、麺、パン、粉物などを控える
- 減塩の食品・調味料を利用する
- 食品の食塩量を知る

**1食1gの塩分を減らす**



## 2 バランスのよい食事

**野菜や果物、青身魚を積極的に食べ、  
脂っこいものを減らす**

- カリウムの多い食事  
野菜や果物に多いカリウムは塩分の排出を促します  
※腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください
- パン、菓子類、揚げ物、肉の脂などを控える

**1日1皿、野菜料理を増やす**



## 3 適正体重の維持

**BMI 25 kg/m<sup>2</sup> 未満**

- 飲料に含まれるカロリーに注意する  
コーヒー（ブラック以外）、スポーツドリンク、  
甘い炭酸飲料など
- 就寝2時間前までに  
食事を終える
- 定期的に体重を測定

BMI（体格指数）  
= 体重[kg] ÷ 身長[m]<sup>2</sup>

## 4 適度な運動

ウォーキングなどの**有酸素運動を  
毎日30分以上**を目標に行う

- ※脳心血管病などの運動に制限がある方は、  
主治医にご相談ください
- 筋トレやストレッチ運動を  
組み合わせるとより効果的
- 新居浜KENPOSを活用してウォーキング

## 5 節酒

飲酒量の目安は次のうち1つまで

**ビール中瓶1本(500 ml)/日**

**日本酒1合(180 ml)/日**

**焼酎0.5合(90 ml)/日**

- お酒はお水と交互に飲む
- 週に2日程度の休肝日を設ける

参考文献

日本高血圧学会：高血圧診療ガイド2020

厚生労働省：e-ヘルスネット

厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド2023

## 6 禁煙（受動喫煙の防止）

1本のたばこの喫煙で、15分以上持続する  
血圧上昇を引き起こします

- 禁煙外来に相談

## +1 良質な睡眠の確保

朝目覚めた時、疲れが残っていませんか  
睡眠不足が続くと、高血圧などの発症リスクが  
上昇します

- 睡眠時間の目安は、6時間以上
- 生活習慣や睡眠環境を整える工夫を

新居浜市からの健康お役立ち情報はこちら

新居浜市保健センター  
クックパッド



運動の  
習慣化に

新居浜 KENPOS



毎日の歩数などでポイントが  
貯まるスマートフォンアプリ  
です

食事の  
参考に