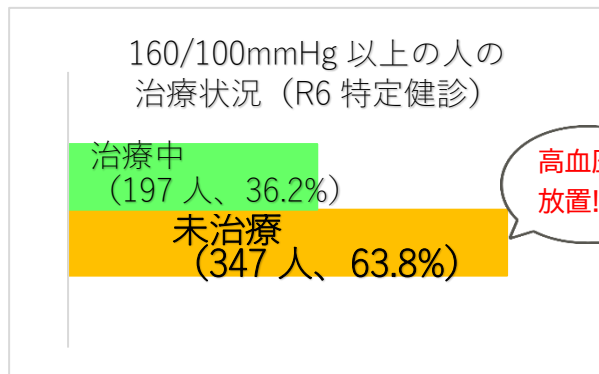


知っとる？自分の血圧

新居浜市健康づくり推進本部 生活習慣病グループ

血圧とは？

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を血圧といい、この圧が強すぎるのが「**高血圧**」です。



R6 年度の新居浜市国保の特定健診受診者 4,941 人のうち、血圧が 160/100mmHg (Ⅱ度高血圧) 以上の方は 544 人 (11.0%) でした。そのうち、347 人 (**63.8%**) は**高血圧未治療**でした。

出典：新居浜市国保課集計 (ヘルスサポートラボツール)

血圧が高い状態が続くと、自覚なく血管が傷ついていきます

高血圧によって血管を傷つけ、傷んだ血管が硬く狭くなり、**血管が破れる、詰まる**などして、**脳卒中、心臓病、慢性腎臓病**といった重篤な病気を引き起こし、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りましょう

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。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・ごはんを食べる前に
- ◆ 寒いときは、部屋をあたためてから起きる時間にエアコンのタイマーを合わせる
- ◆ 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

注意が必要なタイミング

- ▲ 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・暖かい環境 等



血圧の目標は、**130/80mmHg** (家庭血圧は 125/75mmHg)

- ◆ 家庭血圧 135/85mmHg 以上が続いたら、**家庭血圧の記録をもって医療機関へ相談**しましょう
- ◆ 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

＼ 健診情報はここから ／



- 新居浜市は、健康課題である高血圧の解決のため、減塩と野菜摂取を推進しています。
- 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。



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/m² 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]²

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(500ml)/日

日本酒1合(180ml)/日

焼酎0.5合(90ml)/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 ／

食事の
参考に

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