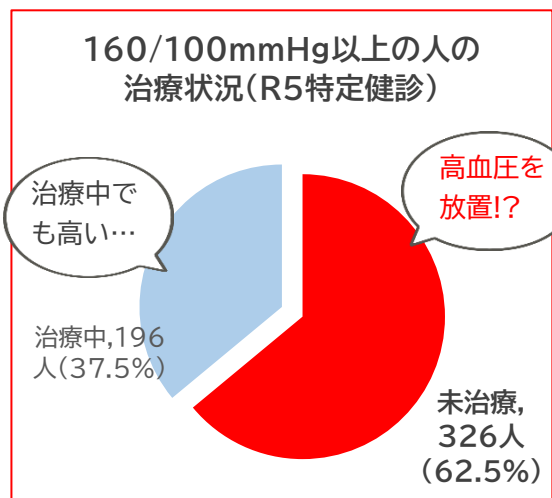


知っとる？自分の血圧

「**血圧が高い**」、放置していいの？



出典：国保課集計（ヘルスサポートラボツール）

R5 年度の新居浜市国保の特定健診受診者 5,315 人のうち、血圧が 160/100mmHg（Ⅱ度高血圧）以上の方は 522 人（9.8%）でした。そのうち、326 人（**62.5%**）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。



高血圧を
放っておくと...



脳卒中



心臓病



慢性腎臓病

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

- ▲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

135/85mmHg 以上が 1 週間続いたら、内科・循環器科を受診

参考：高血圧診療ガイド 2020

- ◆ 最低 **1 週間分の家庭血圧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。



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 7.5 g / 日未満

女性 6.5 g / 日未満

高血圧の人は 6 g / 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(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 ／

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