

は～い

# 保健センター

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ  
http://www.ikedanet.jp/k/hk  
●保健センターホームページ  
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



## 高血圧を予防しよう

9月は健康増進普及月間です。みなさんひとり一人が生活習慣病について知り、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善の重要性について理解を深め健康づくりを実践しましょう。

### 実は高血圧の人が多かった！～池田町の実態～

平成24年度池田町国保特定健診の結果より、Ⅱ度以上高血圧（収縮期160mmHg以上 または/かつ 拡張期100mmHg以上）の人の割合は、岐阜県42市町村の中で

男性3番目、女性2番目に多い割合でした。

これは 男性の12人に1人  
女性の11人に1人 が該当します。

### 高血圧は脳卒中の危険を高めます！

血圧とは、血管内にかかる圧力のことです。血圧が通常よりも高い高血圧になると、血管に負担がかかり続けるために血管が傷つきやすくなり、血管の老化である動脈硬化を促進します。その結果、血管が詰まったりやぶれたりすることで、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こす可能性が高まります。



危険なことに高血圧はほとんど自覚症状がありません。そのため血圧測定により血圧の状態を知り、高血圧があるときは、上手に管理することが重要です。

### 家庭で血圧を測定しましょう

血圧は24時間変動しており、また、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。



高血圧には、夜間だけ高い、早朝に急激に高くなるなど、健診などでは気づきにくいタイプもあります。

そこで、血圧のコントロールのために効果的なのが、自動血圧計を用いた家庭での血圧測定です。

### 高血圧の診断基準（単位：mmHg）

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

### 今日から始める高血圧予防

血圧を上げる要因として、塩分のとりすぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、喫煙などがあげられます。

#### ○減塩生活のコツ

- ・ラーメンやうどんのつゆを飲み干さない。汁物は具沢山にする。
- ・醤油やソースは付け皿を使いつけすぎない。「かけて」ではなく「つけて」食べる。
- ・漬物や佃煮、塩辛などは、今より食べる回数・量を減らす。
- ・カレーや焼きそばなど塩分の多いメニューを確認する。塩分の多いメニューを選ぶ頻度を減らす。

#### ○野菜不足は、あと小皿一つ分

カリウムの豊富な野菜は体内の余分な塩分の排泄に役立ちます。じつは日本人はけっこう野菜を食べていますが、生活習慣病予防の観点からは1日350gが推奨量。あと、70gほど野菜の摂取量が足りません。トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです。



#### ○高血圧は肥満と密接な関係

肥満は心臓への負担を大きくしますし、血圧の上昇ももたらします。とくに内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満が血圧の上昇と関連が深いとされています。高血圧と肥満を併せ持つ方は、減量を心がけましょう。

### 適正体重・腹囲を確認してみましょう。

○BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
BMI が 18.5 未満はやせ、18.5 以上 25 未満は普通体重  
25 以上は肥満

#### ○内臓脂肪型肥満の指標

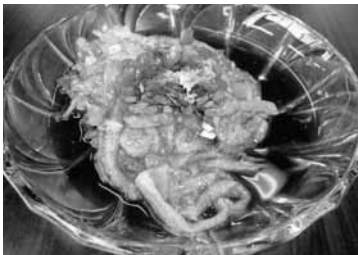
腹囲（おへそまわり）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

ご自身で「これならできる！」をみつけて今日から取り組んでみましょう。

## 食生活を考えよう

食生活改善協議会

### ●なすそうめん



#### 【材料】4人分

長なす	2本
片栗粉	大さじ4
だし汁	100cc
A みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
生姜	1かけ
あさつき	4本
青しそ	4枚

#### 作り方

- ① 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、冷水で冷やし、めんつゆを作る。
- ② なすは皮をむき、5mm厚さで縦に薄く切る。さらに5mm幅に麺のように細く切り、水につけてアクをぬく。
- ③ なすの水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。余分な粉を払い落とし、熱湯でサッと茹でる。茹で上がった後冷水にとり、ざるにあげて水気をとる。
- ④ 生姜はすりおろす。あさつきは小口切り、青しそはせん切りにし、薬味を作る。
- ⑤ 器に③のなすを盛り①のつゆをかけ、薬味を添える。

ひとり分の栄養価 エネルギー 62kcal 塩分 0.7g

#### 一口メモ

なすを使い、ちょっとめずらしいメニューです。食欲が落ちていても、ツルツとのどに入ります。秋なすがおいしくなってくるこの時期、一度お試しください。