

は～い

# 保健センター

☎45・3191

●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/



## あなたの血圧は大丈夫？～定期的に血圧を測りましょう～

### ●池田町民の3人に1人が「高血圧」

平成27年度池田町国保特定健康診査の結果より、池田町はⅠ度以上高血圧の人の割合が31.1%と高く、岐阜県42市町村の中で男性は7番目、女性は3番目に多いという実態でした。

何の自覚症状もないといわれている高血圧ですが、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行し、循環器病（脳卒中や心疾患等）が起こりやすくなります。

### ●血圧の詳細区分（単位 mmHg）

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
高血圧	Ⅲ度高血圧	180以上 かつ/または 110以上
	Ⅱ度高血圧	160～179 かつ/または 100～109
	Ⅰ度高血圧	140～159 かつ/または 90～99
正常域血圧	正常高値血圧	130～139 かつ/または 85～89
	正常血圧	120～129 かつ/または 80～84
	至適血圧	120未満 かつ 80未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より作成

### ※家庭血圧の診断基準

収縮期血圧135mmHg以上または  
拡張期血圧85mmHg以上

家庭血圧での高血圧の診断基準は診察室（医療機関や健診等）より5mmHg低く、診察室では正常でも家庭血圧がこの値を超えていれば高血圧と診断されます。

### ●血圧のタイプ



- 白衣高血圧 診察室では緊張して血圧が高くなる
- 仮面高血圧 診察室では血圧が高くないのに家庭では高い  
最も危険なのは診察室、家庭どちらでも血圧が高い持続性高血圧です。仮面高血圧も血圧の高い時間が長く続いている可能性があるため、危険は高くなります。また、白衣高血圧は持続性高血圧に移行する場合がありますので、定期的に家庭でも血圧を測定し、経過をみていくことが大切です。血圧の高い状態が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### ●家庭血圧 測り方のポイント

朝起きてから1時間以内、夜なら寝る前、座った姿勢で1～2分間安静にしてから測ります。2回測定した平均をとり、何度も測定してよい値だけを記録することはしないように。血圧計は二の腕（上腕）に巻きつけるタイプがお勧めです。

### ●高血圧を予防・改善する生活習慣

- 塩分をとり過ぎない  
塩分をとり過ぎると体内に水分が蓄積し、血液量を増加させて血圧を上げます。できることから減塩に取り組みましょう。
- バランスのとれた食生活を心がける  
野菜には体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄するカリウムを含んでいるので、積極的にとりましょう。
- 適正な体重を維持する  
肥満は高血圧の原因にもなるので、太り過ぎの人は減量に取り組みましょう。目標はBMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>が25未満です。
- 定期的に体を動かす  
ウォーキング等の有酸素運動は血圧を下げる効果だけではなく、肥満の防止解消にも効果的です。ただし、無理のない範囲で、治療中の方はかかりつけ医に相談してください。
- お酒は適度に楽しむ  
多量飲酒は血圧を上げ、肝臓病やがんの原因にもなるので、飲み過ぎには気をつけましょう。
- 禁煙する  
喫煙は一時的に血圧を上げるだけではなく、循環器病の危険性を高めるので、禁煙に取り組みましょう。その他、ストレスをためず休養を十分にとること、急激な温度差（入浴時の熱い湯や長湯等）に気をつけることも大切です。



## 食生活を考えよう

食生活改善協議会

### ●春雨スープ



〈材料〉4人分

春雨（乾）	6g
わかめ（乾）	大きじ1
レタス	2枚
A	スープの素 1個
	水 600cc
	塩・こしょう 少々
卵	1個
	片栗粉 大きじ1
	水 大きじ2

#### 作り方

- ①レタスはせん切りにする。
- ②鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたら春雨とわかめを加え、春雨が透き通るまで煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。溶いた卵を流し入れ、卵が浮いてきたら、①のレタスを入れ火を止める。

一人分の栄養価 エネルギー 31kcal 食塩相当量 0.9g

#### 一口メモ

レタスはサラダだけでももったいない。レタスはサッと火を通して、シャキシャキした歯触りが残ります。量も多く食べることができるので、汁物にも活用しましょう。