

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.ikeda.gifu.jp/hoken/



高血圧を予防しよう

★高血圧を放っておくと危険!

血圧は、血液が血管の内壁を押す力で、血液の量が多くなったり、流れにくくなったりすると高くなります。

血圧が高い状態が続くと、血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり、弾力性が失われます。その結果、動脈硬化を招いて脳卒中や心臓病などの命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。



～池田町は高血圧の人が多い～

平成29年度池田町国保特定健診の結果では、27.2%の方が高血圧に該当していました。これは、受診者の4人に1人が高血圧であるということになり、岐阜県内の市町村と比較しても多い割合です。

さらに、県内42市町村で脳血管疾患は6番目、虚血性心疾患は10番目に医療費割合が高いことがわかっています。

(池田町国保加入者 H29.3～H30.2 診療データより)

このような深刻な病気に進行する前に、高血圧を予防することが重要ですが、高血圧はほとんど自覚症状がないため、年1回は健診を受けるとともに、普段から血圧を測り把握することが大切です。

★自分の血圧を把握しよう

高血圧には、「夜間だけ高い」「早朝に急激に高くなる」など、健診では気づきにくいタイプもあります。家庭で継続して血圧を測ることで、このような隠れた高血圧を見つけることもできます。

【血圧を測る時に注意するポイント】

〈ポイント1〉測定時刻

●朝：起床後1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前に測定

●夜：就寝前に測定

※血圧は常に変動しています。自分の血圧の値を比較するために、できるだけ決まった時刻に測定するようにしましょう

〈ポイント2〉測定回数

2回測り平均値を出しましょう

(測定値+測定値)÷2=平均値

〈ポイント3〉測定前

いすに腰掛けてから1～2分間は安静にしましょう。

もし血圧の高い状態が続く場合は受診し、医師に相談しましょう。また、血圧の薬を飲んでいる方は、定期的に受診し、医師と相談しながら治療を継続しましょう。

★これならできる!高血圧予防

○塩分摂取量を減らそう

塩分の摂り過ぎは、血液中の塩分濃度を下げようと血管内の水分量を増やすため、高血圧になるといわれています。



【減塩のコツ】

- ・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、食べる回数・量を減らす。
- ・だしを効かせてうま味を楽しむ。

○野菜を食べて減塩効果高めよう

野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促して、減塩効果を高

めるはたらきがあります。

○お酒の飲み過ぎに注意しよう

お酒を飲み過ぎると、自律神経や電解質のバランスが崩れてしまい、高血圧になる危険性があります。

【節酒のコツ】

- ・1日ビール中瓶1本程度にする(女性や高齢者はこの量の半分に)
- ・強いお酒は薄め、あらかじめ量を決めておく

○運動不足を解消しよう

肥満は高血圧の原因となります。適度な運動を継続することで、肥満の改善だけでなく毛細血管が発達し、動脈硬化を防止するHDLコレステロール(善玉コレステロール)が増えるため、高血圧予防にもつながります。

【運動量を増やすコツ】

- ・歩数計をつける
- ・ラジオ体操を習慣にする
- ・普段より歩幅を広くし、少し早めに歩くよう意識する

※血圧が高い方は、運動を始める前に医師に相談してから行いましょう。

そのほか、喫煙・ストレスも交感神経の働きを高めることで血管が収縮し、血圧を上げる要因になるため、注意が必要です。

「これならできる!」というものを生活に取り入れて、高血圧を予防しましょう。

食生活を考えよう



●鶏胸肉とほうれん草のチーズ春巻き

食生活改善協議会



〈材料〉4人分

鶏胸肉(皮なし)	200g
ほうれん草	1把
プロセスチーズ	60g
春巻きの皮	6枚
小麦粉	大きじ1
水	大きじ1
コショウ	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ①鶏胸肉はそぎ切りにしてから棒状に切り、コショウをふっておく。
- ②ほうれん草は茹で、固く絞り、食べよい長さ3～4cmに切っておく。チーズも棒状に切っておく。
- ③春巻きの皮は対角線に3角形になるように切る。
- ④③で切った皮の一番長い辺の中央に鶏肉、ほうれん草、チーズをのせ、両端を中央に向けて折りたたむ。具を軸にひと巻きし、残りの皮の端に水溶き小麦粉をつけて巻き付ける。
- ⑤170度の揚げ油できつね色になるまで揚げ、食べよい大きさに切って盛り付ける。

一人分の栄養価 エネルギー 188kcal 食塩相当量 0.8g

一口×モ

とても簡単にできる春巻きです。中に包む具は工夫していろいろ組み合わせてください。