

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

高血圧

血圧は少し高くても自覚症状はほとんどありませんが、高い状態が長く続くと、血管が次第に厚く硬くなり、動脈硬化を進行させます。その結果、脳血管疾患や心疾患などを引き起こしやすくなります。高血圧予防のためには、日頃からご自身の血圧を把握し、定期的に生活習慣を見直すことが大切なのです。

血圧の基準値と血圧が高くなることによる循環器病のリスク

【血圧とは】

心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のこと。

【高血圧の基準値】

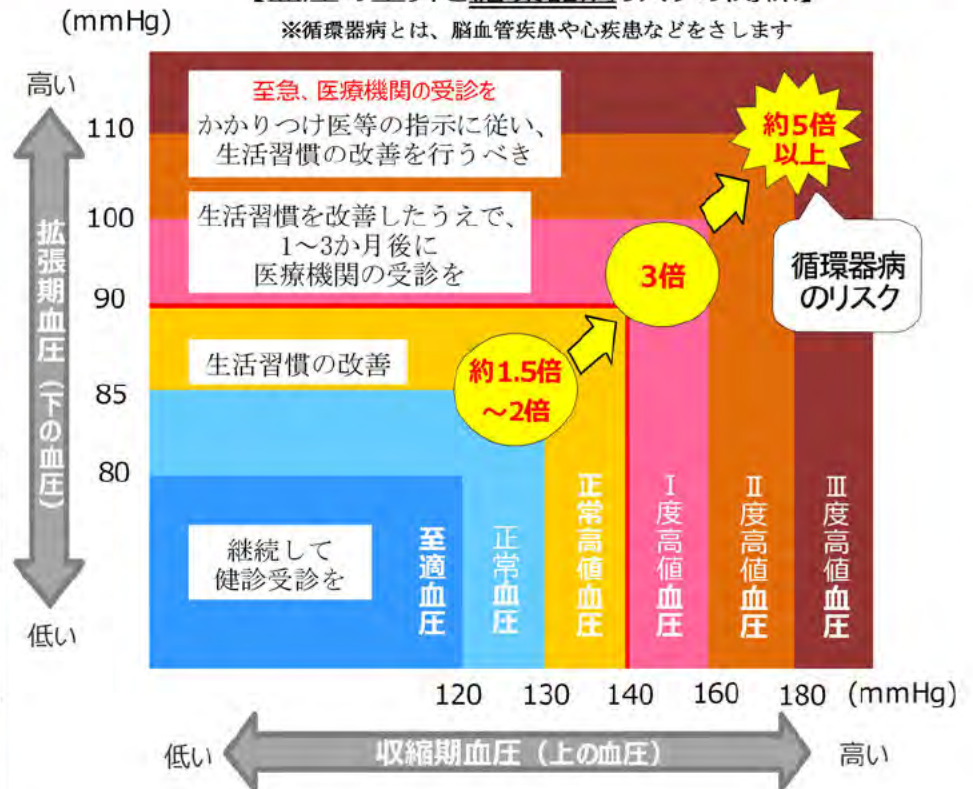
診察室では正常でも、家庭血圧が下記の値を超えていれば医学的に高血圧と診断されます。

	収縮期血圧 / 拡張期血圧 (上の血圧) / (下の血圧)
診察室血圧	140 / 90 mmHg以上
家庭血圧	135 / 85 mmHg以上

〈日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」〉

【血圧の上昇と循環器病リスクの関係】

※循環器病とは、脳血管疾患や心疾患などをさします



〈厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」より作成〉

正しい血圧の測り方を知って、毎日の記録を

ポイント①測定時間

家で血圧を測るときは、1日のうちで比較的血圧が安定している朝起きて1時間以内の朝食前・服薬前と夜寝る前に
※測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は控えましょう

ポイント②測定方法

血圧は座った姿勢で測り、測定前には必ず1～2分間安静に
※測定部が心臓の高さになるようにしましょう

ポイント③測定回数

2回測って平均を記録

※血圧は1日のうちでも変動します

毎日測定して、1カ月、1年など一定期間の血圧の変化を観察しましょう

心臓の高さに近く、より正確な測定ができるため、血圧計は二の腕(上腕)に巻きつけるタイプがおすすめです！

毎日測定して、血圧手帳や国保カレンダー、けんチャレプログラム記録票に記入しましょう！



高血圧を予防・改善する生活習慣とは

【生活習慣の見直しを】

塩分のとり過ぎ、野菜・果物の不足、肥満、運動不足、多量飲酒などの生活習慣は血圧を上昇させます。定期的に生活習慣を振り返り、高血圧を予防しましょう。

塩分をとり過ぎない



塩分をとり過ぎると、体内に水分がたまり血液量を増加させて、**血圧が上昇**します。

(1日の食塩摂取目標量)
男性：8g 女性：7g
高血圧の方：6g未満

バランスのとれた食生活を心がける



野菜や果物は、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄する**カリウム**を含んでいます。また**魚**も積極的にとるようにしましょう。

※果物には糖分も多く含まれていますので、食べ過ぎに注意しましょう
※服薬中の方は、主治医の指示に従いましょう

適正な体重を維持する



肥満は高血圧の原因です。目標は**BMIが25未満**です。BMIが25以上の人は減量に取り組みましょう。

※BMI(体格指数)
=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

定期的にからだを動かす



有酸素運動などでからだを動かすと、**血圧を下げる効果**があるだけでなく、肥満の防止・解消にも効果的です。

※治療中の方は、医師にご相談ください

お酒は適度に楽しむ



多量飲酒は血圧を上昇させ、**脳卒中や心疾患**を引き起こします。飲み過ぎには気をつけましょう。

禁煙を行う



喫煙は**一時的に血圧が上がる**ばかりではなく、**脳血管疾患や心疾患**の危険性を高めます。受動喫煙にも気をつけましょう。

ストレスをためない



休養を十分にとり、**疲れを残さない**ようにしましょう。また、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

急激な温暖差に気をつける

暖かいところから、急に寒いところへ行くと**血管が収縮し血圧が上がります**。寒い季節には脱衣所やトイレに暖房をおくなど、室内と室外の差がなるべく少なくなるようにしましょう。また、入浴の際は、**熱い湯はさけて長湯はしない**ようにしましょう。

【けんチャレに取り組もう】 ☆国保組合加入者対象☆

2019年度も引き続き、健康づくりの取り組みのきっかけになるように、「けんチャレスタンプラリー」と「けんチャレプログラム」を実施します。たくさんのご応募お待ちしております。

けんチャレプログラム 2019

4月～3月のうち3か月間
体重・歩数・血圧を記録しよう!

★いよいよ1つ以上を、3カ月続けて記録(1カ月10日以上)をしたら、下記を記入の上、事務局にご応募ください。

月	体重	歩数	血圧
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			
1月			
2月			
3月			

※詳しくは土建国保ガイドまたは国保組合ホームページをご覧ください



〈生活習慣病を知ろう！スマート・ライフ・プロジェクト〉

★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。みなさん「けんチャレ」をご存知ですか。スタンプラリー(健診や健康教室等を受けてスタンプを3つ集める)とプログラム(体重・歩数・血圧を3カ月間記録)があり、あわせて1500の方にクオカード1000円分をプレゼントしています。2019年度も引き続き実施しますので、ぜひご参加ください。

※プログラム記録票は、土建国保ガイド巻末に綴じ込んでいます
※詳しくは土建国保ガイドまたは国保組合ホームページをご覧ください