

# けんこう仙北通信

## 今月のテーマ

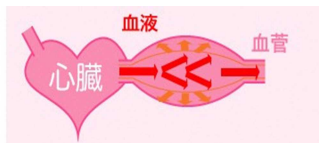
### 目を向けよう！ 高血圧

#### 血圧とは

心臓はポンプのように1分間に50～80回ほど動いて全身に血液を送り出しています。心臓から送り出された血液が、血管の内側を押す力のことを血圧といい、上と下で表されます。

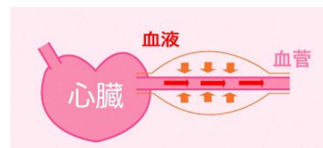
#### 「上」の血圧(収縮期血圧)

心臓が縮み、  
血管に圧力がかかっている



#### 「下」の血圧(拡張期血圧)

心臓が休み、  
ゆっくり血液が流れている



#### 高血圧とは

血液が血管を流れるとき、血管の壁にかかる力が強くなっている状態のことです。自分では気づかないことが多く、そのままにしておくと心臓病や脳卒中などの病気を起こすことがあります。高血圧になるおもな原因は塩分の取り過ぎや肥満、アルコール、喫煙などの生活習慣が関係しています。

### 血圧のコントロールの決め手は食生活

#### 1日当たりの 塩分摂取の 目標量



成人男性  
7.5g  
未満



成人女性  
6.5g  
未満



高血圧及び慢性腎臓病  
(CKD)の重症化予防の  
人男女ともに6.0g未満

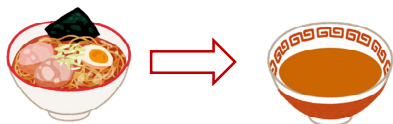
日本人の食事摂取基準(2025年版)

秋田県の1日の平均塩分摂取量は約10gです。無理な減塩は食事が味気なく感じ、長続きしません。調味料や食品に含まれる塩分量を意識して、ゆっくり目標値を目指すことがポイントです。

### ＼減塩につながる食習慣！／

できそうなことから始めて習慣にすると自然と薄味に慣れていきます。

○ラーメンやうどんの汁を  
半分残せば塩分約50%減



○包装にある栄養成分表示の  
塩分チェックを習慣に



五目おにぎり  
塩分約1.8g



さけおにぎり  
塩分約0.9g

○しょうゆやソースは料理に  
直接「かける」のではなく、  
小皿にとって「つける」



### 日頃から血圧に関心を持ちましょう

血圧は常に変動していますが、1日を通してみると血圧が高い時間帯など傾向がつかめてきます。毎日測定する習慣を身につけましょう。朝晩の測定を基本に、「高い」と感じたときや体調不良のときなども測りましょう。

### ＼ 血圧測定のポイント！ ／

朝

朝起きてから1時間以内、  
排尿後、朝食前に

昼

高いかもと感じたとき、  
深呼吸をしてから

夜

入浴後1時間以降、就寝  
前に落ち着いた気持ちで

また、冬の寒さが血圧に大きな変動を与えます。暖かい室内から冷えた場所へ移動するときなど、急な寒暖差を感じると血圧上昇を引き起こすので注意が必要です。入浴時にはあらかじめ脱衣所を暖房器具で、浴室はシャワーを流すなどして暖めておきましょう。また、トイレに行くときは上着などをはおって急激な温度差から身を守り便座も暖めましょう。