

血圧が気になり始めたら!

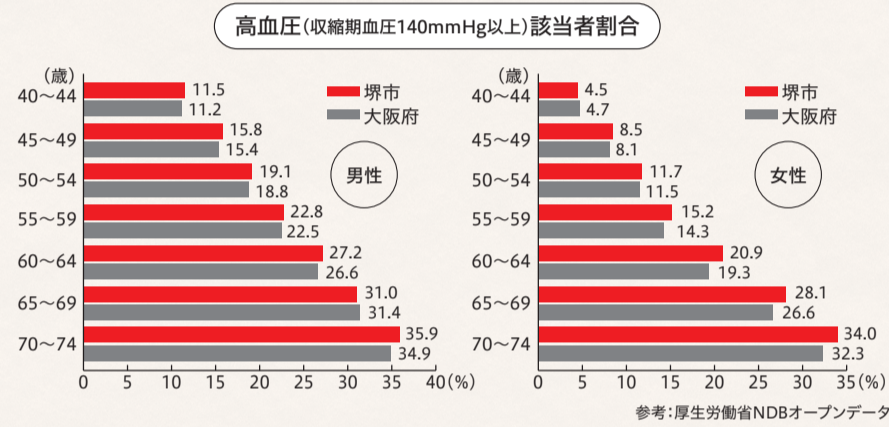
生活習慣を見直そう



市では高血圧該当者の割合が、府の平均よりも高くなっています。高血圧をはじめとする生活習慣病の予防には、日ごろから健康意識を高め、定期的に健康診断を受診することが大切です。血圧について改めて学びながら、生活習慣を見直してみませんか。

府の平均より高い?! 堺市民の高血圧の現状

市と府の高血圧該当者の割合を男女別・年齢階級別に見ると、男性の40~64歳、70~74歳と、女性の45~74歳で、大阪府より高い値です。



高血圧該当者の割合は加齢とともに増加し、20歳代に比べると40歳代で4倍、60歳代で12倍にもなるといわれています。

高血圧になりやすい健康習慣チェック!

- 味の濃い食べ物、塩・しょうゆが好き
- BMIが25以上(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- たばこを吸っている
- ストレスを感じることが多い
- 飲酒している
- 運動不足※である

※1回30分以上の運動を週2回以上実施していない

参考:厚生労働省ホームページ

血圧の基礎知識Q&A

Q1 | そもそも血圧って?

A1 心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出すこと

血圧の値は心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗で決まります。動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値を「最高血圧または収縮期血圧」、心臓の拡張により最低に達したときの値を「最低血圧または拡張期血圧」といいます。

Q3 | 高血圧になりやすい人は?

A3 肥満体型や過度な飲酒、喫煙者は高血圧になりやすい

食塩の過剰摂取、肥満、運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣がある方はなりやすいとされています。

自分の血圧はどれくらい?

医療機関受診時や健康診断で測り、自分の血圧を知りましょう。血圧は継続して毎日測ることが望ましいです。



堺市けんしん総合サイト



高血圧の相談や血圧計の貸出保健センター問合先

自分の血圧

最高血圧
最低血圧



Q2 | 高血圧はどこから?

A2 最高血圧が140mmHg以上か、最低血圧が90mmHg以上

※家庭で測る家庭血圧の場合は、最高血圧が135mmHg以上または最低血圧が85mmHg以上

Q4 | 体にどんな悪影響が?

A4 心臓や脳などで、命に関わる病気が生じることも

高血圧を放置すると血管に負担がかかり動脈硬化を進行させます。脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

BMIを計算してみよう

BMIとは肥満度を表す体格指数です。自分の適正体重を知ることは、食生活の見直しや運動意欲へとつながり、病気になりにくい健康な体を作るキッカケになります。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI(kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

※18歳以上の場合

適正体重は BMI 22

参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)



詳しくは e-ヘルスネット(厚生労働省)



今日から始めよう、血圧にいい暮らし



POINT 1

減塩を心掛ける

食塩の取りすぎは血液中の食塩濃度を上げます。それを下げるために多くの水分が取り込まれ、血液の量が増えて、血圧が上昇します。食事では塩分を取りすぎないように心掛けましょう。

血圧によい食べ方

- みそ汁やスープは具たくさんに
- 麺類の汁は全部飲まない
- 加工食品に偏らないように
- だし、香辛料、香味野菜などで減塩
- かけ醤油や振り塩は味見してから
- 漬物は食べる量に気を付けて

減塩レシピ

具たくさん効果でうま味アップ! 汁が少ないので少量のみでもおいしく仕上がります。

具たくさんみそ汁



[1人分] エネルギー52kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

- ニンジン...3cm
- 白ネギ...1/2本
- しいたけ...2枚
- 油揚げ...1/4枚
- だし汁...300ml
- みそ...小さじ2

作り方

- ニンジンは皮をむいてイチョウ切り、白ネギは5mm幅に切り、しいたけは石づきを除去して薄く切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きして1cm幅の短冊切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①の材料を入れて煮る。
- 野菜が軟らかくなれば、みそを溶き入れる。

そのほかの減塩レシピはこちら



POINT 3

適度な運動をする

高血圧の予防のためにはジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上、または週180分以上行うことが目安です。運動時間がまとめて取れない時でも日常生活の中で意識して体を動かしましょう。

動画をしながら一日10分の運動をプラス! 「+(プラス)筋肉さかい体操」



散歩やジョギングの合間に運動をプラス! 健康遊具のある公園



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



POINT 2

お酒を控える

飲酒は少しであっても高血圧発症のリスクが上がります。飲酒する場合は、休肝日を設けるなど健康に配慮した飲み方を心掛けましょう。

健康に配慮した飲み方

- 自分の飲酒状況を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水や炭酸水などを飲む
- 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

節度ある適度な飲酒量

一日平均純アルコール量が20g程度です。お酒の量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×比重0.8=純アルコール量(g)で計算でき、具体的にはビール500ml、日本酒1合などです。

節度ある適度な飲酒量はこちら



飲酒習慣スクリーニングテスト

減塩、適正な食量、節酒は血圧コントロールの基本です。うす味の食事は生活習慣病の予防になるだけでなく、味覚が敏感になり、食材の味をより楽しめるようになりますよ。



健康推進課 管理栄養士

POINT 4

良質な睡眠を取る

睡眠不足をはじめ、さまざまな睡眠の問題が慢性化すると、肥満や高血圧につながるといわれています。日ごろから睡眠の質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)を十分に確保し、心身の健康を保ち、生活の質を高めていくことが大切です。

あなたの睡眠の質大丈夫ですか? スマート・ライフ・プロジェクト



階段を使う、1駅歩くなど、日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識しましょう。体力アップにもつながりますよ。



健康推進課 理学療法士