



# 血圧のおはなし ②

## 御前崎市民の 2人に1人が高血圧!?

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩の取りすぎと言われています。最近では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒・運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスクの要因です。御前崎市民の **2人に1人** が高血圧有病者・予備軍といわれています。

### 【高血圧の値】

収縮期(最高)血圧 140mmHg以上  
拡張期(最低)血圧 90mmHg以上  
どちらか一方が該当すれば高血圧!!

血圧を上げる生活習慣

高血圧になり、血管壁に絶えず大きな圧力がかかる

血管内が狭くなり傷つきやすくなる

動脈硬化

脳卒中・心筋梗塞 腎臓病など

高血圧が続くと血管に負担がかかって傷つき、固く変化し、動脈硬化につながるといわれています。

### 高血圧を予防する生活習慣

**1** 1日の食塩摂取量の目安は **1食2~3g**  
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

しかし、H28 静岡県民調査では、静岡県民の1日の塩分摂取量はなんと**男性 10.6g、女性 9.2g**という結果が出ています。

私たちが普段食べているものに入っている食塩



ごはん 0g  
豆腐とわかめの味噌汁 1.5g  
肉じゃがが 2.8g 焼き鮭 3.0g  
合計 **7.3g**



ラーメン **7.1g**  
(スープを半分残せば -2g)



チキンカレー **3.4g**



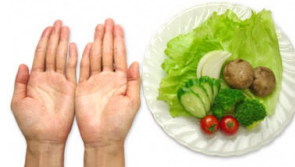
食パン (6枚切り) **0.7g**



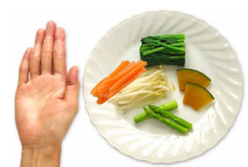
**2** 野菜・果物を上手に取り入れよう

野菜や果物、大豆製品に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排出しやすくする働きがあります。※腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談してください。

1日にとりたい野菜の目安量は、**350g**



生野菜なら1食  
両手に山盛り1杯



加熱した野菜なら1食  
片手に山盛り1杯

ほどほどに食べる



果物にもカリウムは多く含まれています。ただし、糖分も多く含まれているため、人差し指と親指の輪の中に入るくらいをほどほどに食べましょう。

**3** 適正体重の維持

肥満は高血圧の危険因子です。BMI (ボディマスインデックス体格指数) は、肥満度判定に使われる指数です。18.5以上 25 未満を維持しましょう。

**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

**4** 習慣的な運動 **+10(プラス・テン)から始めよう。**

普段から体を動かしていますか? 元気に体を動かすことで、高血圧を予防できます。まずは今より 10 分多く体を動かしてみましょう。

**5** 禁煙

喫煙は血圧を上げる作用があります。特に高血圧症の人が喫煙することは大変危険です。動脈硬化を促進し、脳卒中・心筋梗塞、腎臓病等のリスクを高めます。たばこは『百害あって一利なし』と言われています。

照会 健康づくり課 ☎0537-1123

次回は、お医者さんからの血圧のおはなしです。\*