

血圧を上げない生活のポイント

●そもそも「血圧」とは？

「血圧」とは、血液が血管を流れるときに、血管の壁に加わる圧力のことです。

血圧は健康状態や心理状態、また測るときに時間や気温によっても異なった数値が出ます。

●血圧の種類は2つ

- ・収縮期血圧（上の血圧）…心臓が収縮して、血液を送るときに血圧
- ・拡張期血圧（下の血圧）…心臓が拡張しているときの血圧

●高血圧の放置で血管の老化が進む

高血圧は、自覚症状なしにじわじわと血管をむしばむ病気です。放置しておくと、通常よりも強い圧力がかかるため、血管壁の弾力性が失われ、動脈硬化が進行します。特に脳や心臓での動脈硬化は、脳血管疾患や心筋梗塞など命に関わる病気の引き金になるため、日頃から血圧をチェックして、高くなったら生活習慣を見直す、医師に相談するなど早めの対処が重要です。

【血圧を自分で測るときのポイント】

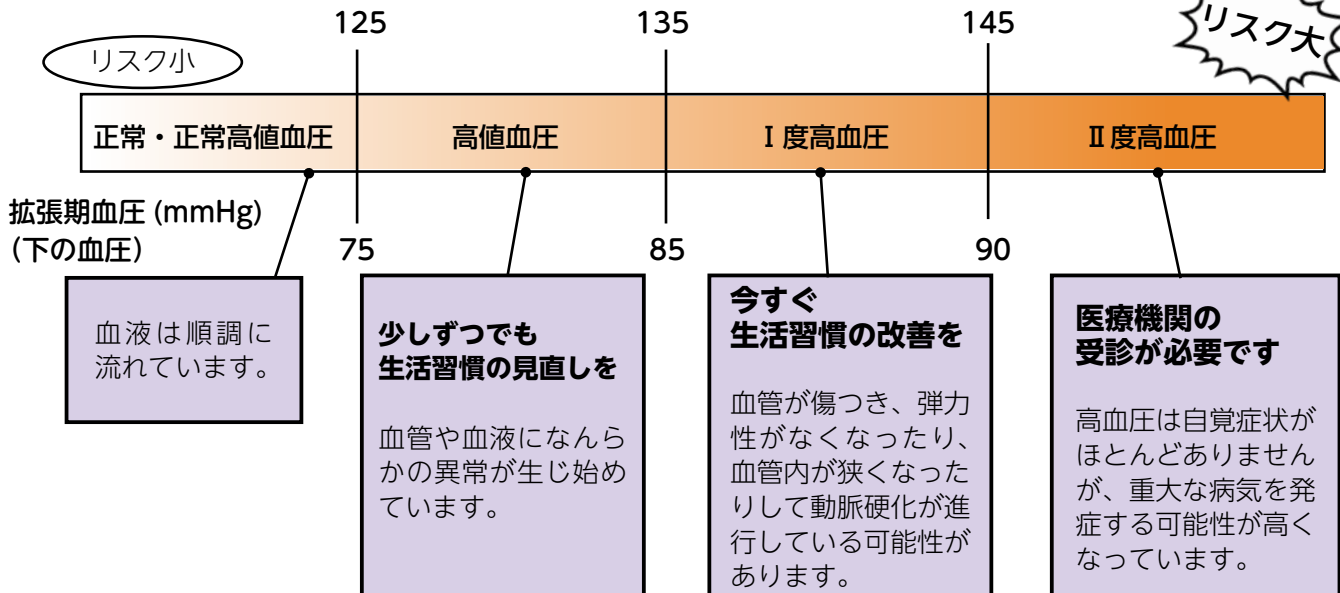


- ・トイレを済ませてから測る。
- ・静かな場所でゆったりとした気分で測る。深呼吸してから測るのも良い。
- ・室温は、暑くなく、寒くない適温で。
- ・毎日決まった時間に測る。(朝：起床～朝食前、夜：就寝前)
- ・腕帯は心臓の高さに巻く。
- ・上腕を締め付ける衣服は脱いで測定する。袖をまくり上げて腕帯を巻くと上腕を圧迫して正確な測定ができないので注意。

家庭で測った時の血圧と病気の危険度



収縮期血圧 (mmHg)
(上の血圧)



\\ 血圧を上げないために //

～適正体重を目指す～



内臓脂肪型肥満の脂肪組織からは血圧を高くする成分が分泌されています。腹囲が気になる人は、生活習慣を見直してみましょう。

～運動～

血液の循環が良くなり、血管が広がることで血圧が下がります。なるべく階段を使う、車を遠くに駐車するなど生活の中でも工夫して活動する機会を増やしましょう。



～節酒～



男性は日本酒で1日1合ほど、ビール500ml未満（女性は半分）が適正な飲酒量です。

～減塩～

塩分に含まれるナトリウムを取りすぎると、血圧が上がります。男性は1日に7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧を指摘されている人は6g未満を目指しましょう。



～野菜をしっかり取る～

野菜や果物などに含まれるカリウムは体中の過剰な塩分（ナトリウム）を体外に排出し、血圧を下げます。いつもの食事に1皿プラスして1日に5～6皿の野菜摂取を目指しましょう。



～十分な睡眠を取りストレスをためない～

睡眠不足は、ホルモンのバランスを乱し、血圧を上げる原因になります。快適な睡眠のため、就寝1～2時間前にぬるめの湯で入浴する、強い照明を避ける、スマホの使用を控えるなど工夫しましょう。



▲表彰された皆さん

この取り組みは、1週間「歩数測定」「血圧測定」「食生活チェック」「体重（体脂肪）測定」「塩分測定」を事業所内で声を掛け合いながら取り組むことで、働き世代の健康づくりへの機運を高めることが目的です。本年度は、市内14事業所で181人が参加し、令和6年12月18日に市長室で成績上位の団体と個人を表彰しました。

事業所対抗
「1週間健康づくり
スマールチャレンジ事業」表彰

団体の部

賞	事業所名
最優秀賞	Open Up ラボ滝沢
優秀賞	BODY MAKE STUDIO AGUICHANT
優良賞	合同会社ありがとう (にこにこリハビリデイサービス)

Open Up ラボ滝沢さんのコメント

このような名誉ある賞をいただけた事に心から感謝致します。

今後も1日1万歩以上を目指し、歩き、動き、生涯健康でありたいと思います。

個人の部（男性部門）

※敬称略

賞	氏名（所属事業所名）
第1位	中村 直人（南巣子保育園）
第2位	原田 崇行（Open Up ラボ滝沢）
第3位	渡辺 翔太（鵜飼保育園）

個人の部（女性部門）

※敬称略

賞	氏名（所属事業所名）
第1位	播磨 良子（ハレルヤ保育園）
第2位	澤田 久美子 (にこにこリハビリデイサービス)
第3位	高橋 こずえ（大沢保育園）

●問い合わせ 健康づくり課 (☎ 656 - 6527)