



一人ひとりが介護予防を！

令和5年
12月号

高血圧を予防しよう！



◎高血圧とは？

血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力を「血圧」と言います。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要因です。

日本高血圧学会の高血圧診断基準	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120mmHg未満	80mmHg未満
高血圧	140mmHg以上	90mmHg以上

※自宅で測る家庭血圧の場合は、診察室よりも低い基準が用いられます。

◎高血圧の原因は？

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。若年・中年の男性では、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。

◎高血圧の予防は？

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩摂取の目標は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量では、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。

◎減塩に有効な食行動の例：「減塩のコツ」

1. 漬物は控える	自家製浅漬けにして、少量に	
2. 麺類の汁は残す	全部残せば、2～3g減塩できる	
3. 新鮮な食材の利用	食材の持ち味で、薄味の調理	
4. 具だくさんの味噌汁	同じ味付けでも減塩できる	
5. むやみな調味料×	味付けを確かめて使う	
6. 低ナトリウムの調味料	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する	
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる	
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する	

参考：高血圧eヘルスネット（厚生労働省）<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>

※医療機関を受診されている方は、主治医の指示に従ってください。

あなたも、できることから、試してみましよう！

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係（☎77-7896）