

# 一人ひとりが介護予防を！

令和6年  
冬

## 高血圧を予防しよう！



### 〈血圧とは？〉

心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことを**血圧**といいます。高血圧はこの圧力が基準値より高い状態の場合に診断されます。

### 〈高血圧の基準値〉

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。

### 〈高血圧を放置すると…〉

自覚症状のないまま脳や心臓の血管が硬く狭くなり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命に関わる病気になることがあります。

### 〈高血圧の予防〉

食事、運動など生活習慣の改善により予防が期待できます。1日の食塩摂取の目標は、「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。

### 〈食品に含まれる食塩の量〉



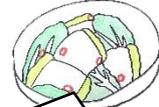
カレーライス  
3.4g



ラーメン  
7.1g



豆腐とわかめの味噌汁  
1.5g



白菜の塩漬け(30g)  
0.7g

### 〈減塩の方法(一例)〉

・麺類の汁を残す

→2~3gの減塩になります。



・むやみに調味料を使わない

→味を確かめてから使いましょう。



・香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

→薄味でも美味しく感じます。



・食べすぎに注意する

→食塩の摂り過ぎを防ぎます。



・外食や加工食品を控える

→食塩が多く含まれています。



・低塩の調味料(酢・マヨネーズ・ケチャップ等)を使う

→塩味以外も使いましょう。



※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。

参考資料：一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子  
ふじのくにお塩のとりかたチェック

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