

～あなたの血圧大丈夫？ひとつしかない大事な体を守るために～

■問合せ…健康づくり推進課 (☎025-520-5842)

上越市は血圧が高い人が多く、市の健康診断受診者のうち2人に1人が血圧が高い状態（上の血圧130/下の血圧85以上）で、**メタボリックシンドローム***の有所見者は増加傾向にあります。市では、生活習慣病が重症化し、脳血管疾患や心筋梗塞などを発症したり、介護が必要な状態になったりすることを予防するため、高血圧予防と肥満予防に取り組んでいます。

※内蔵脂肪の蓄積に、脂質異常・高血圧・高血糖の2つ以上が当てはまると診断される。



血圧は何で上がるの？

原因

遺伝、肥満（内臓脂肪型肥満）、塩分、運動不足、たばこ、アルコール、交感神経（過労、緊張、睡眠不足、寒さ）など

塩分を多くとると…

→血液中に塩が入ってくる→喉が渇いて水を飲む→血液中の水分量が増える→体内を循環する血液量が増加して血圧が上がります



メモ

上越市民の塩分摂取の実態

市内モデル地区の健康診査で約2,700人に行った尿中塩分検査では、**9割の人が塩分を取りすぎていることが判明しました。**



今日から実践！

その1 家庭血圧を測定する

高血圧は自覚症状がありません。血圧を測る習慣をつけ、血圧の状態を知っておきましょう。

測定のポイント

- 測定は朝と夜の1日2回。
 - ☀朝：起床後1時間以内にトイレに行ったあとや朝食、服薬前に測定
 - 🌙夜：入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前に測定
- 測定はいすに座って1～2分たってから
- 測定部位は心臓と同じ高さ



その2 1日350g以上の野菜を食べましょう

（※持病がある人は摂取量を主治医にご相談ください）

野菜には、人間の体では作ることができないビタミン、ミネラル、カリウム、食物繊維が含まれています。**カリウムは塩分を排泄する効果があります。**

野菜の食物繊維は糖や脂肪の分解や吸収をゆっくりにして、血糖値の急上昇を抑えてくれるほか、腸内細菌の善玉菌が増え、食欲を抑え肥満予防につながる効果があります。



その3 減塩食品の活用も

塩やしょうゆ、だし、練り製品、漬物、せんべいなど、さまざまな減塩食品があります。生活の中に上手に活用し、**塩分を控えると血圧が下がる効果が期待できます。**

成人の塩分目標量(1日分)

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧の人	6.0g未満

健診結果説明会や健康講座では、350グラムの野菜など1日分の食事の基準量の目安を展示しています。食品に含まれる塩分量も紹介しています。食生活を振り返る機会になるので、健診を受けたら、ぜひ健診結果説明会に参加してください。



食生活改善推進員
八千浦地区 伊川仁美さん

4月号と併せて配付する
健(検)診カレンダーをご覧ください。



健(検)診の案内
はこちら