

けんこうだより

【令和7年1月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247

今回のテーマは『血圧』について

最近寒い日が続いていますね。寒い日は血圧が上がりやすくなります。血圧について正しく学び、日頃の生活に気をつけましょう。



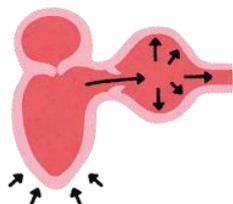
血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力のことです。

●収縮期血圧(最高血圧)

心臓が**しぼんで**、血液を送り出すときにかかる圧力

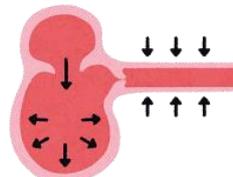
高血圧:140mmHg以上



●拡張期血圧(最低血圧)

心臓が**ふくらんで**、元の血管の太さに戻るときにかかる圧力

高血圧:90mmHg以上



血圧が高いとどうなる？

高血圧の状態が続くと、血管が張りつめた状態になり、厚く、硬くなっていきます。血管が硬くなり、弾力がなくなった状態が続くと、脳や腎臓、心臓などの血管に負担がかかってしまい、合併症（脳出血、腎臓病、心臓病等）を引き起こす要因となります。

塩分をとりすぎると、



塩分濃度を保つために血液量が増える

増えた血液が尿になる

血液を送るために力があるため血圧が上昇

余分な塩分を排出する

心臓がオーバーワーク



腎臓がオーバーワーク





1. **減塩** の工夫をしてみましょう！

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。塩分を取りすぎないように意識してみましょう。

● 麺類の汁は残す

全部残せば2～3g減塩ができます。

● 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てみましょう。

● 塩分の少ない調味料を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用しましょう。

● 具たくさんのみそ汁にする

同じ味付けでも減塩ができます。

2. **カリウム** をとみましょう！

カリウムは、腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。

※腎臓の病気がある人は、カリウムの制限が必要な場合があります。

カリウムが多く含まれる食べ物…ほうれん草、バナナ、ひじき、納豆など



3. **カルシウム** をとみましょう！

カルシウムは血圧を安定させる効果があります。

また、カルシウムは骨をつくる大切な栄養です。積極的にとり、骨粗しょう症も一緒に予防しましょう。

カルシウムが多く含まれる食べ物…牛乳、ヨーグルト、小魚、豆腐など

