



「高血圧について知ろう！」
血圧の正しい測り方」

【高血圧の現状】

現在、日本で高血圧と診断されている方は約4千300万人と推定されていますが、血圧をコントロールしている人はわずか3割弱。治療をしても目標値に達していない、未治療あるいは自分が高血圧であることを知らない人もいます。このような現状や研究の結果より、血圧120/80mmHg以上から徐々に脳心血管の発症率が高くなり、生涯のうち高血圧へ移行する確率が高いことから、正常域の血圧分類が改訂されました（表の赤枠）。表を参考に、普段の血圧を振り返ってみましょう。

成人における血圧値の分類 参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

【血圧の正しい測り方】

血圧は、その日の気候や体の状態、測定方法などさまざまな条件の中で変動します。

①正しい姿勢は？



- 血圧計：カフ（腕帯）の中心を心臓（目安は乳首のあたり）と同じ高さにします。高さが足りない場合はタオルや座布団などで調整します。
- 手：テーブルの上に腕を置き、力を抜いて手のひらを上に向けま。
- 両足：足は組まず床につけます。

②測定する際の注意点

するのが好ましいです。

血圧計には種類があり、使い方によって値に誤差が生じます。手首式血圧計は、腕で測るものに比べて持ち運びに便利ですが、カフを心臓の高さに合わせる際に、高低差5cmで3・5mmHg以上の血圧差が生じるといわれます。正確な測定には、どの血圧計であっても心臓の高さに合わせて測定することが重要です。

日ごろから血圧測定を行い、値を知ることでの体の変化に気づきやすくなります。記録した値は、食事や運動などの生活習慣の改善に役立てましょう。保健センターでは月に2回、すこやか相談（健康栄養相談）を実施中です。健康結果や生活習慣で気になることがありましたら、ご相談ください。

③いつ測定するのがよい？

すこやか相談（予約制）

- 1日のうち、測定する時間帯によって値が大きく変動します。高血圧治療ガイドラインによると、家庭での測定は朝晩の1日2回。朝は起床後1時間以内で排尿後や朝の服薬前に、晩は就寝前に座位で1、2分待った安静後に測定
- 第2金曜日：午前9時30分～11時
- 第4木曜日：午後1時30分～3時30分

☎(928)2000

元気づくり課 保健師

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

炊飯器で作る！
簡単さつま芋ケーキ



材料(12人分)

- ホットケーキミックス …… 200g
- 卵 …… 1個
- 豆乳(調整豆乳)※牛乳でも可 …… 150cc
- さつま芋 …… 150g

作り方

- ①卵と豆乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを少しずつ加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ②さつま芋は皮をむかず、7～8ミリのさいの目切りにし、①に混ぜる。
- ③②の生地を炊飯器に入れて炊飯ボタンを押す。
- ◎加熱が不十分であれば再度炊飯する。様子を見ながら炊飯時間を調節する。
- ④炊き上がったら12等分に切り、器に盛り付ける。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	88kcal	脂質	1.4g
たんぱく質	2.4g		