



血压ってなに？
血管を守るためのポイント
を知ろう！

厳しい寒さが続くなか、暖の取り方を工夫している人も多いのではないのでしょうか。この寒暖差に左右されやすいのが血压です。今回は血压をテーマにお伝えします。

血压とは

心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことで、血压は体すべての血管にあります。一般的に上腕動脈の圧力を指します。

高血圧はごくら？

繰り返し測定しても血压が正常値より高いことを高血圧症といえます。医療機関で測ったとき130/80 mmHg以上だと高血圧です。この表を使って、日々の血压値を記録しましょう。身体の変化に気づき、健康状態を知るきっかけになります。

成人の血压値

分類	診察室で測定したとき		家庭で測定したとき	
	収縮した血压	拡張した血压	収縮した血压	拡張した血压
正常	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高	120~129	かつ <80	115~124	かつ <75
高	130~139	かつ/または 80~89	125~134	かつ/または 75~84
高血圧	140~	かつ/または 90~	135~	かつ/または 85~

参考: 日本高血圧学会の高血圧診断基準/日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

測定のポイント

血压測定には3つのポイントがあります。

- ① 心臓と同じ高さの上腕を合わせる
- ② マンシエットの巻き方は、指1本分が入る程度。
- ③ 両足を床につけて、姿勢を伸ばし深呼吸する。

高血圧にならないために「塩分」に注意

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、日本人の1日の平均食塩摂取量は10gです。これはWHOの目標値5g未満を大きく上回っています。塩分過多だと、体は塩分と水分の濃度を一定に保つため多くの水分を

体内に溜め込みます。すると心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血压が上がってしまうのです。その結果、高血圧をはじめとする生活習慣病のリスクを高めます。

元気づくり課 保健師

保健センターで塩分量をチェックしませんか

血管への負担を軽減するためには減塩を心がけることが大切です。保健センターでは「わくわく！健康ミュージアムDAZA」を始めました。日頃の食材・料理にどのくらい塩分が含まれているかを知ることができる「太宰府市版あいうえお塩分表」を掲示しています。SDGsに繋がるよう廃材を中心にフェルトを手縫いで作りました。塩分表は家庭でも活用できるチラシでも配布しています。ぜひ、一度、立ち寄ってください。



保健センター内の健康ミュージアム

近くで見ると...



1月の相談	日時	問い合わせ	要予約
すこやか相談(健康栄養相談)	12日(金) 9:30~12:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	
高齢者のためのすこやか相談(健康・口腔・栄養)	12日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	