

正しく測ろう!長く続けよう! 家庭血圧



～ふだんの血圧の状態を確認しましょう～

1日
2回

朝と晩に測定

朝

測定の条件

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 朝の服薬前
- 座位1～2分安静後

晩

- 就床前
- 座位1～2分安静後

正常血圧

朝・晩それぞれの
平均値

115/75
mmHg未満

高血圧

朝・晩いずれかの
平均値

135/85
mmHg以上

※診察室血圧の基準とは異なります



使用する血圧計

上腕測定タイプ

手首血圧計は動脈の圧迫が
困難である場合があり
不正確になることが多い

©2019日本高血圧学会

1機会原則2回測定し
平均を記録しましょう!

※1～2分の間隔をあけて測定

測定環境

- 1 静かで適切な室温
- 2 背もたれつきの椅子に脚を組まずに座って1～2分の安静後
- 3 会話を交わさない環境
- 4 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取を行わない
- 5 カフの位置を心臓の高さに維持できる環境

生活習慣の改善

- 1 減塩目標は1日6g未満
- 2 食事の工夫
(野菜・果物の積極的な摂取
飽和脂肪酸・コレステロールの摂取を控える など)
- 3 適正体重の維持
- 4 軽強度の有酸素運動を
毎日30分または週180分以上
- 5 節酒・禁煙

※腎機能障害のある方などは
かかりつけ医に相談しましょう

参考/日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

発行:2021年3月
岐阜県保健医療課・保健所



©2017日本高血圧学会

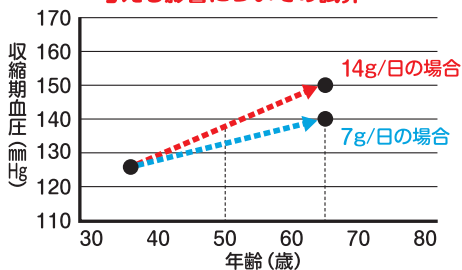


減塩で健康寿命を延伸



長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります

食塩摂取量の違いが、その後の血圧上昇に与える影響についての試算



資料 / 佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む! 疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

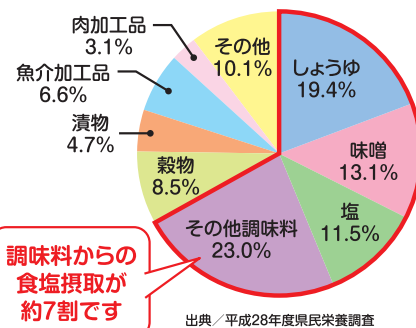
将来(10年後)の正常血圧のために
今からの減塩が大切です!

血圧は、歳をとってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。



©2017日本高血圧学会

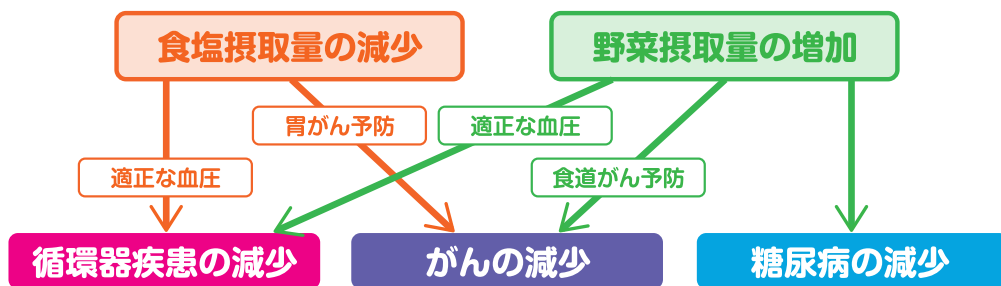
食塩摂取量の食品群別内訳



調味料からの食塩摂取が約7割です

出典 / 平成28年度県民栄養調査

生活習慣病等と食塩・野菜の関連



出典 / 健康日本21 (第2次) 参考資料スライド改変

食塩摂取量の1日の目標量

男性 **7.5g未滿**
女性 **6.5g未滿**

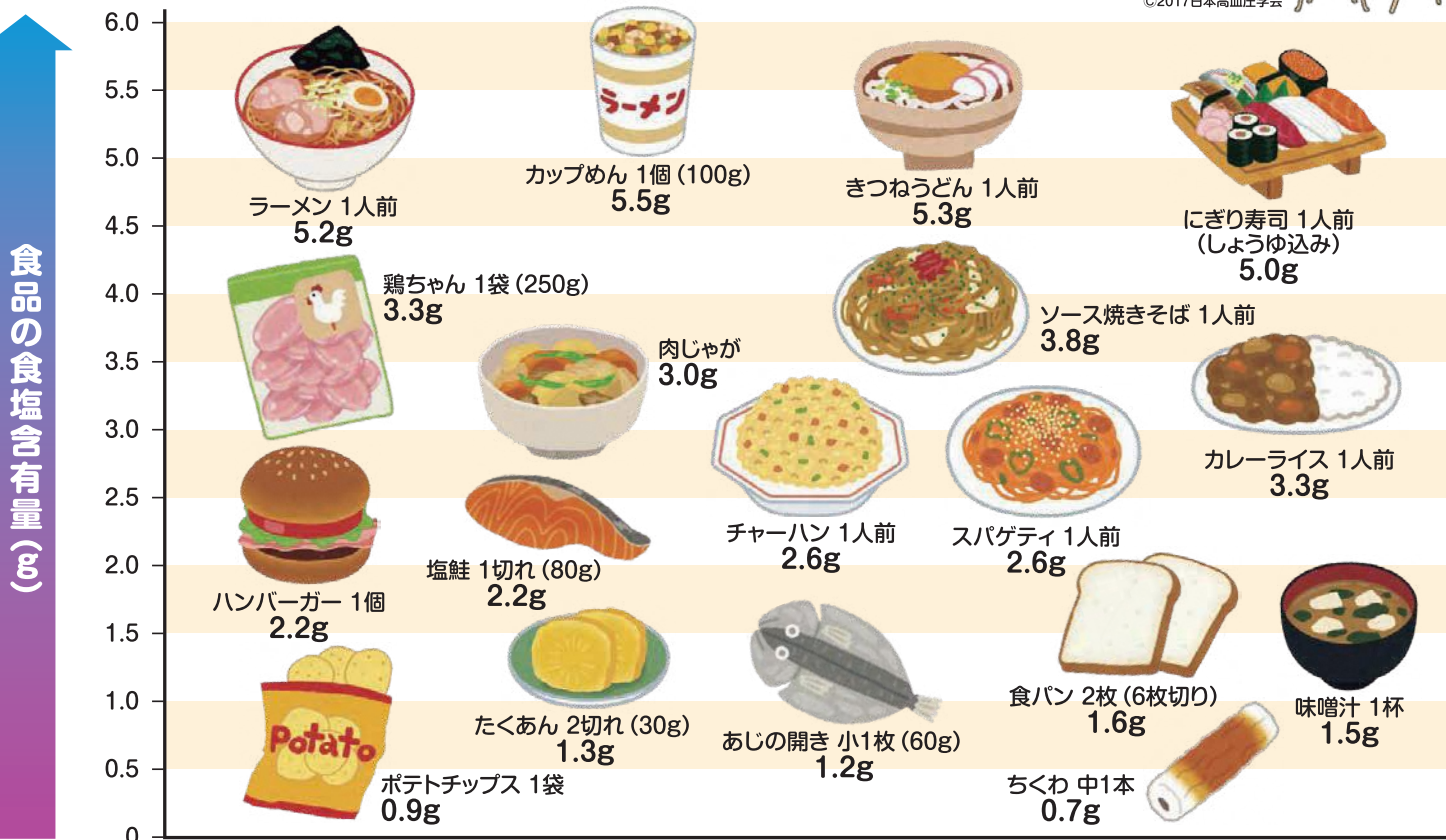
(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩摂取量は、1食で2~3gが目安!

★高血圧治療の目標量は1日6g未滿!
(日本高血圧学会)

よく食べる食品の食塩含有量(目安)

©2017日本高血圧学会



出典 / 「平成28年度県民栄養調査」参考、「減塩のコツ早わかり」女子栄養大学出版部、日本高血圧学会「さあ、減塩! 減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」