

2022 7-9
summer
No.37

..... 日頃の生活を見直そう！
今から始める**血圧管理**



血圧とは？

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力(圧力)のことです。血圧は、その送り出される血液の量と末梢血管の抵抗などによって決まり、血管の弾力性も関係しています。

高血圧の診断基準



診察室血圧…医療機関等で測定する血圧
 家庭血圧…家庭で自分で測定する血圧
 測定する環境により数値に差が生じるため区分されている

高血圧の原因は？

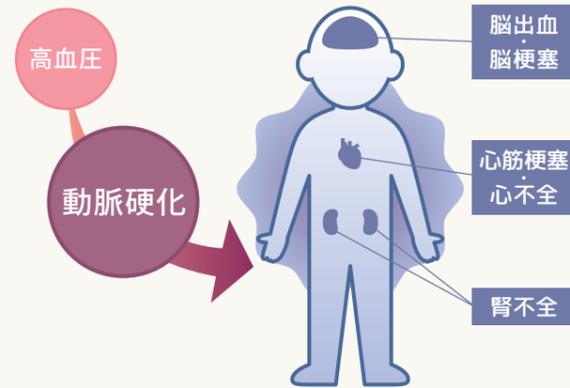
高血圧の約90%は本態性高血圧といわれ、生活習慣や遺伝などが原因で起こります。残りの約10%は二次性高血圧といわれ、別の疾患が原因である場合を指します。この場合は原因となっている疾患の治療が必要となります。

生活習慣による高血圧の原因

塩分過多・運動不足・肥満・睡眠不足・ストレス・喫煙など

高血圧による合併症

高血圧の状態が長く続くと、血管壁は次第に厚く硬くなり弾力性が失われます。この状態のことを**動脈硬化**といいます。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの重大な病気につながる恐れがあります。



高血圧はほとんど自覚症状がなく合併症などに進行していくことから、**サイレントキラー(沈黙の殺し屋)**といわれています。

家庭でも血圧を測ろう！(家庭血圧)

家庭血圧は診察室での血圧測定だけでは診断しづらい白衣高血圧や仮面高血圧を見つかったり、薬の処方を考える上でも重要な情報源となります。また自身の健康管理の目安にもなりますので、測定値は記録に残すようにしましょう。

測る前は椅子に座り、1~2分安静にする

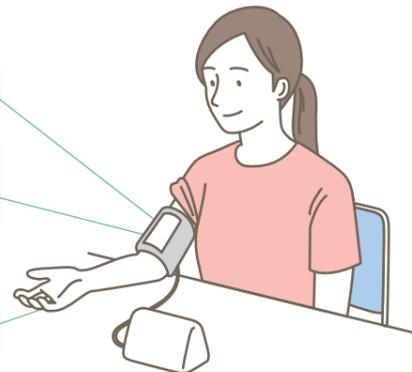
朝・晩の2回の測定が推奨されています。一度に原則2回測定し平均値を出しましょう。

- 朝** 起床後、1時間以内
トイレをすませ、服薬・朝食前に測定
- 晩** 就寝前
食事・飲酒・入浴の直後は避けて測定

測定部位は心臓と同じ高さ

素肌、または薄手のシャツの上から巻く

手のひらを上にして力を抜く



白衣高血圧…家庭血圧は正常→診察室血圧では緊張等により高血圧になる
 仮面高血圧…診察室血圧は正常→家庭血圧では高血圧になる
 (早朝高血圧・夜間高血圧などがあり、心血管疾患のリスクが高まるといわれている)

生活習慣の見直しを！

高血圧は生活習慣病の一つです。食事や運動などの生活習慣の改善が大切です。

減塩を心がける

日本人の1日当たりの食塩摂取目標量

男性	7.5g未満	女性	6.5g未満
<small>(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)</small>			
高血圧の人			
6.0g未満			
<small>(日本高血圧学会推奨)</small>			

健康な人も塩分量に注意を！

塩分をとりすぎると血液中の水分が増えて、血管にかかる圧力が増し血圧が上がります。現状は健康な人も目標量より多く塩分をとっているといわれています。つまり、減塩は高血圧の人だけではなく健康な人にも大切です。

日本人の1日当たりの食塩摂取量 男性10.9g 女性9.3g
(令和元年国民健康・栄養調査より)

有酸素運動を！

適度な有酸素運動は血管が拡張し血液の循環がよくなり、血圧の低下につながるとされています。ウォーキングや軽いジョギング、水泳、ラジオ体操などの軽めの有酸素運動がおすすめです。逆に激しい筋力トレーニングなどの無酸素運動は一時的に血圧上昇を招く恐れもあり、強度には注意が必要です。治療中の疾患がある人は医師に相談して始めましょう。



その他、気をつけること

体重管理

肥満の人は減量すると血圧の低下が期待できます。普段の食事や運動に気をつけ体重コントロールを。

禁煙

喫煙は血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。また、動脈硬化や脳卒中、心疾患につながる恐れも。

節酒

過剰な飲酒は血圧上昇を招きます。1日の飲酒量は日本酒であれば1合、ビールであれば中瓶1本程度が目安。女性はその1/2~2/3程度が目安。

良質な睡眠



睡眠不足は体内時計が乱れ、それが自律神経の乱れにつながり、血圧上昇を招きます。十分な睡眠時間を確保し、体を休めましょう。

ストレス解消

ストレスは自律神経のうち、交感神経を刺激して血圧を上げます。運動や趣味など自分に合ったストレス解消法を見つけ、心も体もリフレッシュを。



コラム

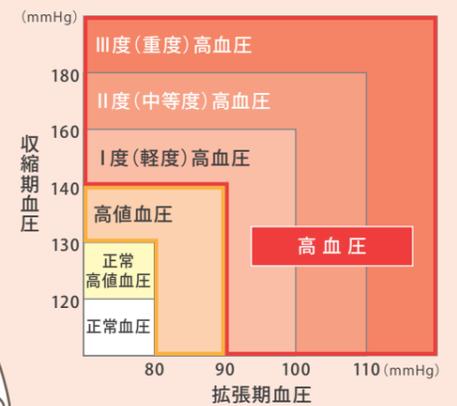


よかドック(福岡市国民健康保険の特定健診)の結果で血圧が高め(136/86mmHg)と言われましたが、医療機関への受診を勧められなかったのはなぜですか？

特定健診の場合、医療機関への受診を勧める基準値は140/90mmHg以上となっているため、今回は受診を勧められなかったのだと思います。しかし、その前段階の**高値血圧(130~139/80~89mmHg)**に気づくことで、生活習慣を見直すきっかけになり高血圧の予防につながります。



成人における診察室血圧の分類



日本高血圧学会編「高血圧治療ガイドライン2019」より作図

おいしく減塩

今日からできることを始めていきましょう！

汁物に注意

具たくさんにして汁の量を減らす。ラーメンやうどんなど麺類のスープは残す。



酸味や香辛料を

酢やレモンなどの酸味を利用したり、こしょうやカレー粉などの香辛料や、しょうがやニンニク、大葉などの薬味でアクセントを。

旬の食材を選ぶ

旬の食材はあえて薄味にして、食材そのもののおいしさをいかす。



味のメリハリを

1品だけ塩分が他より強めのおかずを作り、他のおかずを薄味にしてメリハリを。



味つけは食べる直前に

調理して時間がたつと、食材から水分が出てきて食べるときには薄く感じることも。食べる直前にサッと味つけを。

加工食品や漬物は食べすぎない

練り物やハム・ベーコンなどの加工品、漬物・佃煮類は塩分を多く含むので少量に。



「かける」より「つける」

調味料はかけるよりもつける方が塩分カットに。しょうゆはスプレー式や1滴ずつ出てくる容器もあり、かけすぎ防止に。



減塩の食品を選ぶ

調味料やインスタント食品、加工食品など減塩タイプがある場合はそちらを選ぶ。



食塩表示を見て選ぶ

外食などで食塩相当量の表示がある場合は確認してからメニュー選びを。



MEMO 調味料の塩分

小さじ1杯(5cc)当たりの食塩相当量
(日本食品標準成分表2020年版より)

濃口しょうゆ	0.9g
薄口しょうゆ	1.0g
ポン酢	0.5g
ケチャップ	0.2g



しょうゆよりもポン酢やケチャップの方が塩分が低めです。いつもかけしょうゆをしている人はポン酢に変えると塩分カットに。ただしかけすぎると塩分は高くなるので注意を。

食べすぎないことが減塩にも肥満解消にもつながる！



MEMO カリウムをとろう

カリウムは塩分の排泄を促してくれる働きがあり、野菜や果物に多く含まれています。カリウムは水に溶けやすい性質がありますので、生で食べるか汁ごととれるスープなどでとり入れるのがおすすめです。ただし、腎臓の機能が低下している場合などカリウム制限が必要な人は医師に相談しましょう。

総合健診

対象は福岡市民の方です。
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料 金
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間の実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無 料
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	2方向 40～49歳の女性	1,300円
	女性スタッフが対応	1方向 50歳以上の女性	1,000円

※今年度内に対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 500円 10:30～11:20 (受付は10:10～)

<p>火曜 健康運動指導士による 運動不足解消教室</p> <p>身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。介護予防の身体づくりを行います。</p> <p>定員 25名</p>	<p>水曜 健康運動指導士による ボディケア教室</p> <p>身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と筋肉をつける筋トレ。全身の筋肉伸ばしと軽めの筋トレ教室です。</p> <p>定員 25名</p>	<p>木曜 健康運動指導士による ロコモ予防教室</p> <p>正しい呼吸法、指と目の運動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。</p> <p>定員 25名</p>
--	--	---

にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



椅子に座って股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



壁を使った肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



YouTube



各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。
各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内 容	対 象	料 金
1日 1日糖尿病教室 10:00～15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30～15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
ウエルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時、14時～各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無 料
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00～17:00 4講座1セット 19:00～2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をした 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙教室(禁煙サポート) 土・祝 / 10:00～11:30 平日 / 18:30～20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシースクール 9:00～17:00(年末年始12/29～1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無 料
ニコニコベース健康教室 14:00～16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったベースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00～12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー

7月	2 土	16 土	23 土	24 日	27 水	28 木	8月	4 木	5 金	18 木	20 土	27 土	28 日	9月	1 木	8 木	15 木	17 土	19 月	25 日	28 水
----	-----	------	------	------	------	------	----	-----	-----	------	------	------	------	----	-----	-----	------	------	------	------	------

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にする場合があります。

糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族からの相談を受け付けます。
糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。

092-751-2806
お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいろん
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住 所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいろん4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!

