



高血圧の基準

◆血圧は、一般的に以下の2つを用いて診断されます。

- ①病院やクリニックで測定する、**診察室血圧**
- ②自宅で自分で測定する、**家庭血圧**

◆高血圧の基準値は？

①診察室血圧

数回の測定結果をもとに判定し、
上の血圧／下の血圧のどちらか一方でも
140/90mmHg以上

②家庭血圧

5～7日の平均で、どちらか一方でも
135/85mmHg以上

※正常値は、診察室血圧:120/80mmHg未満
家庭血圧:115/75mmHg未満

高血圧の症状

◆気になる自覚症状

早朝の頭痛、夜の頻尿や呼吸困難、めまいやふらつき、足の冷えを感じる など

症状があれば早めに「かかりつけ医」に相談しましょう。

◆自覚症状がなくても、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こしたり、腎臓の働きが悪くなることがあります。

症状がないからと放置すると、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることがあるほか、徐々に腎機能が低下して透析が必要になることもあります。

高血圧の改善と予防

高血圧の改善や予防には、**生活習慣の改善**が重要です。既に治療を始めている方でも、薬の投与量の減量につながることも期待されます。

～生活習慣の改善のポイント～

- ①減塩の目標は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分以上
または週180分以上
- ⑤節酒や禁煙



家庭血圧の測定

1日2回 朝と晩 に測定しましょう！

- | | |
|--|--|
| <p>朝</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 | <p>晩</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 就床前 ・ 座位1～2分安静後 |
|--|--|

上腕測定タイプ

測定時は2回測定し、
すべて記録する



家庭血圧を上手く用いることで高血圧による病態を正確に診断することや、治療効果をより高めることができます。生活習慣の改善と併せて、普段の血圧の状態を確認しておきましょう！

※引用:「高血圧治療ガイドライン2019」



高血圧の改善は、まず生活習慣の改善から！

健康診断で血圧が高めと言われたけれど、まだ大丈夫！とほったらかしにいませんか？
日常生活で簡単にできることから、生活習慣の改善を始めてみましょう！

減塩

薄味でおいしく食べましょう！

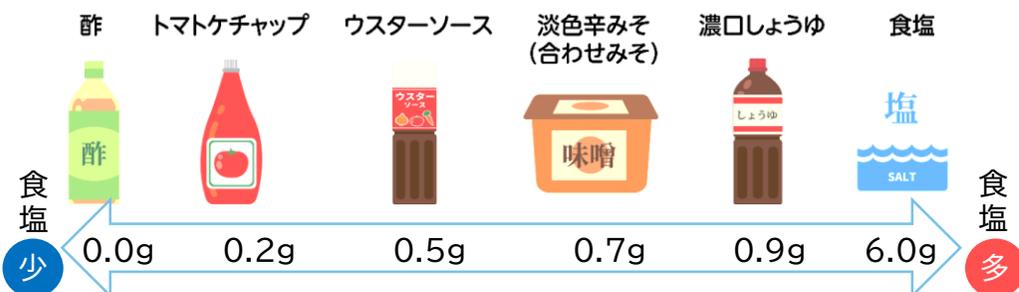
◆1日の目標量 男性 **7.5g未滿** 女性 **6.5g未滿**

高血圧治療の目標量は**6g未滿**

出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)



小さじ1杯に含まれる食塩量



岐阜県民は調味料からの食塩摂取が約7割！

調味料からの食塩摂取を減らすことが、減塩への近道です。
コショウ、七味、カレー粉等の香辛料、柑橘類の酸味や減塩調味料を活用しましょう。

野菜摂取

1日 **350g以上**が目標！目安は小皿5皿分！（1皿が約70g）
野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体から排泄し、
血圧を下げる作用があります。

※腎機能が低下している方は、医師にご相談ください。

岐阜県民は、**野菜1皿分(約70g)が不足**しています。

野菜350gの目安は 小皿5皿分



～野菜の摂取量を増やす工夫～

- サラダやおひたしを1品追加する
- 加熱して“かさ”を減らす
- 冷凍野菜を活用する
- 朝食にも野菜料理を加える
- 汁物は具たくさんにする