

健康啓発シリーズ ③ ～血管からのメッセージ～

高血圧注意報発令中

●問い合わせ
保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線261~266)

血圧はいつも一定ではありません。たとえ、血圧が高くても自覚症状として気づきにくいものです。ふだんから自分の血圧を知って自己管理することが高血圧を早めに発見する鍵になります。血管からのメッセージを見逃さないために、家庭での血圧測定をおすすめします。

1 血圧計の選び方は？

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ



2 正しい測定方法は？

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

- いすに座って1~2分たってから測定する
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

3 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められているため、この基準は用いません

高血圧予防レシピ第2弾

ゆず香る里芋の煮物

材料(4人分)

- ・里いも…………… 4個
- ・さやえんどう…………… 2本
- ・ゆず…………… 少々
- ・だし汁…………… 1カップ
- ・酒…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・しょう油…………… 大さじ1



里芋独特のぬめりには、血圧を下げ動脈硬化を予防し、血中コレステロールを下げる効果があります。

作り方

- ① 芋は皮をむき、一口大の大きさに切り、鍋にかぶるくらいの水と一緒に下ゆでをする。
- ② ①をザルにあげ、流水で流し、ぬめりを取る。
- ③ 鍋に調味料を入れ一煮立ちさせ、②の里芋を入れ、落とし蓋をして中火で煮含める。
- ④ 火を止める少し前に千切りにしたゆずの皮を入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、さっと下ゆでし千切りにしたさやえんどうを添える。



食生活改善推進委員協議会
一ノ瀬睦子さん