

Q1

57.1%って 何の数値?

- ① 高血圧と判定された方の割合
- ② 高血圧と判定され、改善された方の割合
- ③ 高血圧と判定され、医療機関未受診の方の割合

答えは②

これは、当健保の令和2年度の健診で高血圧と判定された方で、治療(服薬や生活改善)の結果、令和4年度の健診で改善が見られた方の割合です。

自分は大丈夫と思っていませんか? 病院へ行くのをためらう方は、**まずは自宅で朝夕の血圧の測定から!!**



血圧高めでも自覚症状がありません。年々上昇するときは血管にダメージを受け動脈硬化が進みやすい状態です。循環器内科のかかりつけ医をもち、相談しましょう。

Q2

人が生きるために 必要な塩分(1日) は何g?

- ① 1.0g
- ② 6.0g
- ③ 8.0g

答えは①

人が生きるために必要な塩分は1日たった1.0g程度。(小さじ1/6)
厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g・女性6.5g未満*として
います。(大さじ1/2) *高血圧の人は6.0g未満



塩分摂取の約7割が調味料からです。
上手に工夫して減塩に取り組みましょう。(P29参照)

高血圧は 重篤疾患の原因に!

日本の患者数の最多となる疾患は「高血圧」で、20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧といわれています*1。該当者が多くだけに、ありふれた病気、老化現象といったイメージが強いかもしれません。

しかし、「高血圧」に「高血糖」「脂質異常」を併発すると、老化現象レベルの話ではすまなくなるをご存じですか？

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の3つが連鎖する「トリプルリスク*2」は、1つの項目だけ数値が高いときよりも動脈硬化が進み、心疾患や脳梗塞を引き起こす可能性が高くなります。なかでも、高血圧は、ありとあらゆる病気の原因にもなることから、まずは、健康維持のために高血圧を予防することが大切です。

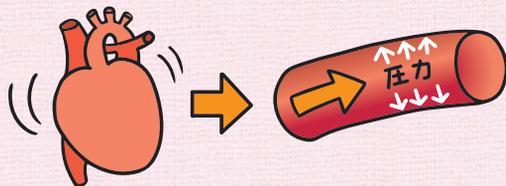


*1 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査. 第55表より

*2 参考サイト: “みんなで解消トリプルリスク” トリプルリスクを考える会. triple-risk.jp (参照2024-04-01)

高血圧ってどんな状態?

血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態です。放置すると血管にダメージを与えて動脈硬化を加速させます。



健診の結果、
収縮期（最高）血圧：130mmHg以上または
拡張期（最低）血圧：85mmHg以上

できるだけ早く生活習慣の改善が必要

加齢と共に、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりやすくなります。

女性は更年期以降、女性ホルモン分泌の急激な低下によって、血圧をコントロールしている自律神経のバランスが乱れ、高血圧になる人が急増します。

血圧が高くなってきたら…… 血管をしなやかに保つ生活を!

健診結果が悪化したら → 今日からできる 生活改善法

改善法

01

減塩

調味料に含まれる塩分って意外に多いんだよ

調味料に含まれる塩分

- ✓ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ✓ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ✓ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ✓ いつも腹八分目を心がける
- ✓ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる



食塩
大さじ1杯
5.9g



味噌
大さじ1杯
2.2g



濃口醤油
大さじ1杯
2.6g



減塩醤油
大さじ1杯
1.2g



ウスターソース
大さじ1杯
1.5g



ノンオイル
ドレッシング
大さじ1杯
1.1g



マヨネーズ
大さじ1杯
0.2g



顆粒だし
小さじ1杯
1.2g

改善法

02

NO(一酸化窒素)の産生増

一酸化窒素: 血管を拡張する働きがあり、血圧を下げるのに役立ちます。

- ✓ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ✓ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に負荷を上げる
- ✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする



改善法

03

禁煙など



- ✓ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
※オンライン禁煙プログラムをご用意しています。
- ✓ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る

改善法

04

減量

脂肪細胞



- ✓ 定期的に体重を量る
- ✓ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ✓ 肥満の人は、3~6カ月かけて体重を3~5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める