

その5 塩分は血圧を上げる！
だから**減塩！**

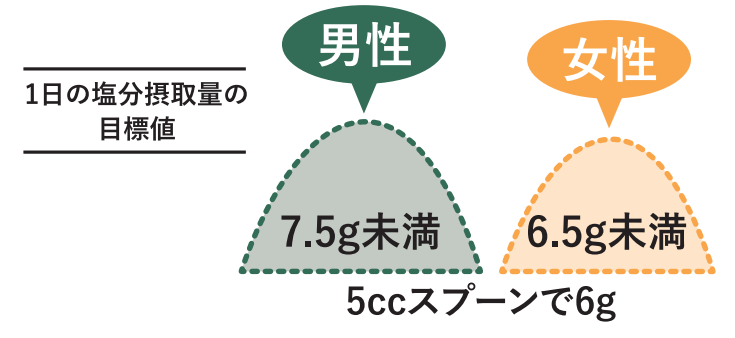
塩分をとり過ぎると、循環血液量が増えて血圧が上昇します。

- ① 塩分の多い食品をひかえましょう
漬物、佃煮、干物、加工食品（ハム、ウインナー等）
・漬物をどうしても食べたい時は、浅漬けのものを選ぶ。
・干物や加工食品は、頻度を減らす。
- ② 味のついたご飯に注意
カレー、チャーハン、丼物、寿司、炊き込みご飯等
・頻度を減らす。
- ③ 加工食品・中食・外食に注意
加工食品とは（レトルト食品、インスタント食品、冷凍食品等）
中食とは（弁当、惣菜等）
・栄養成分表示を確認しましょう。

梅干し 中1個 2.2g	キムチ 30g 0.7g	アジ干物 中1匹70g 1.4g	ウインナー 3本50g 1.0g
--------------------	--------------------	------------------------	------------------------

こ	う	や	さん
香辛料	旨味	薬味	酸味
コショウ、唐辛子等スパイスを効かせる	かつお節、昆布等天然だしの旨味を生かす	ショウガ、ネギ、ニンニク等を利用する	酢、カボス、レモン等の酸味で素材の味を引き立てる

エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.5g
食塩相当量	3.0g

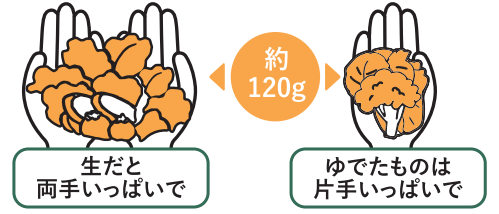


- 減塩の具体策**
- うどんやラーメンなどの汁を半分残すと**2g**の減塩！
 - みそ汁・スープなどは1日2杯から1杯にすると**1.5g**の減塩！
 - 減塩の調味料を使う
 - レモン・酢・香辛料を使ってしょう油やソースは控える
 - しょう油は「かける」より「つける」習慣を

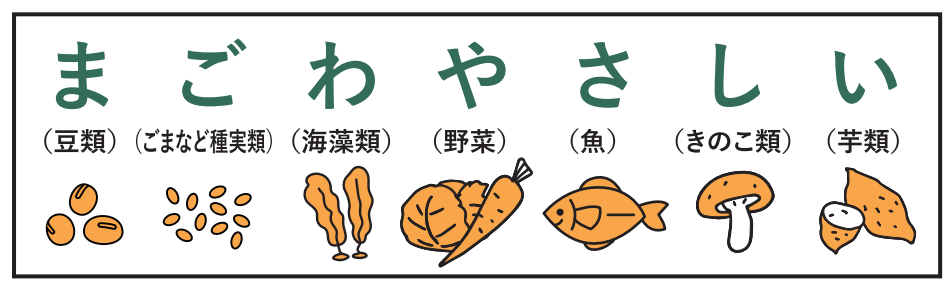
その6 野菜不足は血圧を上げる！
だから**野菜を摂って排塩！**

塩分（ナトリウム）を体外に排泄する働きがあるカリウムを朝・昼・晩、1日5皿を目標に野菜でしっかり摂る。

野菜摂取目標量 350g/日



カリウムの多い食品をとりましょう
とり過ぎた塩分を体外へ排出する作用があります。

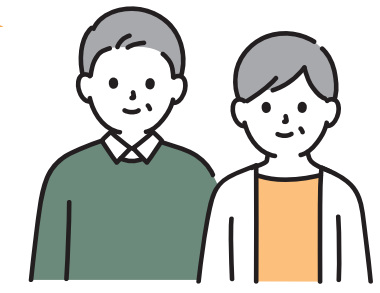


野菜や豆類、きのこ類や果物等にはカリウムが豊富に含まれます。

（注意：医師から腎臓病といわれている方は、カリウム摂取について医師の指示に従ってください。）

宇和島市の**高血圧重度化予防方法**

あなたが実践！



切迫している宇和島市の**医療費と介護費**を下げるができる。

最重要 まずはⅠ・Ⅱ・Ⅲ度高血圧の人は**必ず受診を**
（通院中の方は、家庭血圧を主治医に報告すること！）

その1 肥満は血圧を上げる！
だから**体重の管理！**

その2 運動不足は血圧を上げる！
だから**運動！** 週3回 1日30分の有酸素運動！

その3 喫煙と多量飲酒は血圧を上げる！
だから**禁煙と節酒！**

節酒／日本酒なら 1日2合まで
週2回の休肝日を

その4 **服薬でコントロールするのも重症化予防！**

「薬は一生飲まないといけない」
「薬代がかかる」…??
必要な治療を怠ると、心臓・腎臓・脳などの大きな病気を引き起こして、
もっと**お金がかかったり、寝たきり**の原因になる可能性があります。



食事や運動について主治医から指示を受けている方は、その指示に従ってください。

お問い合わせ ● 宇和島市役所 地域包括支援センター
介護予防担当／電話番号：24-1111（内線：2107）

宇和島市**重度化予防**

分析の結果！



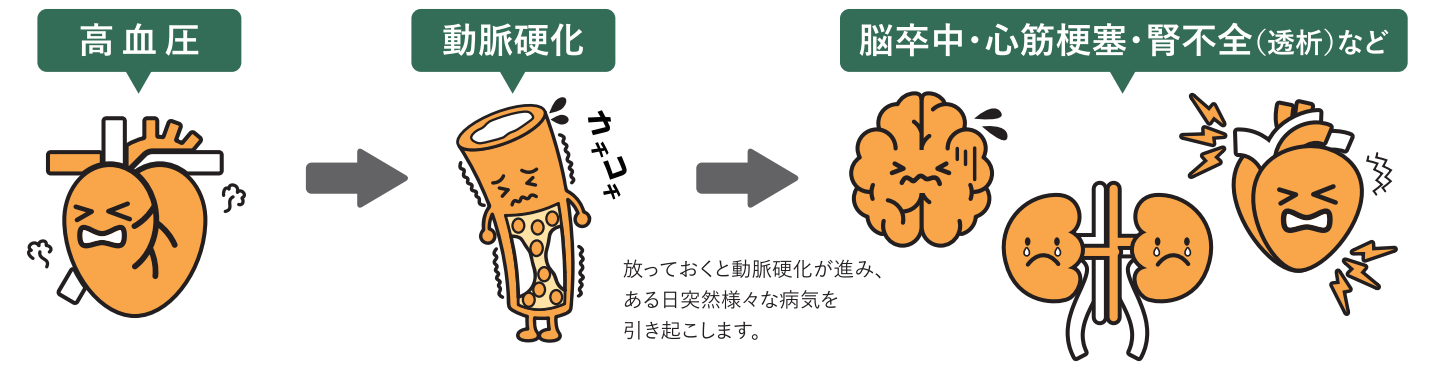
宇和島の**介護費や医療費**を増加させる原因の**主犯格**は

高血圧

（静かなテロリスト）

だと分かりました！

【監修】大木元 明義 市立宇和島病院 循環器内科



血圧の区分

診察室血圧に基づく血圧の分類 (mmHg)

180以上	Ⅲ度高血圧
160～179	Ⅱ度高血圧
140～159	Ⅰ度高血圧
130～139	高値血圧
120～129	正常高値血圧
120未満	正常血圧

収縮期血圧

拡張期血圧 (mmHg)

家庭血圧に基づく血圧の分類 (mmHg)

160以上	Ⅲ度高血圧
145～159	Ⅱ度高血圧
135～144	Ⅰ度高血圧
125～134	高値血圧
115～124	正常高値血圧
115未満	正常血圧

収縮期血圧

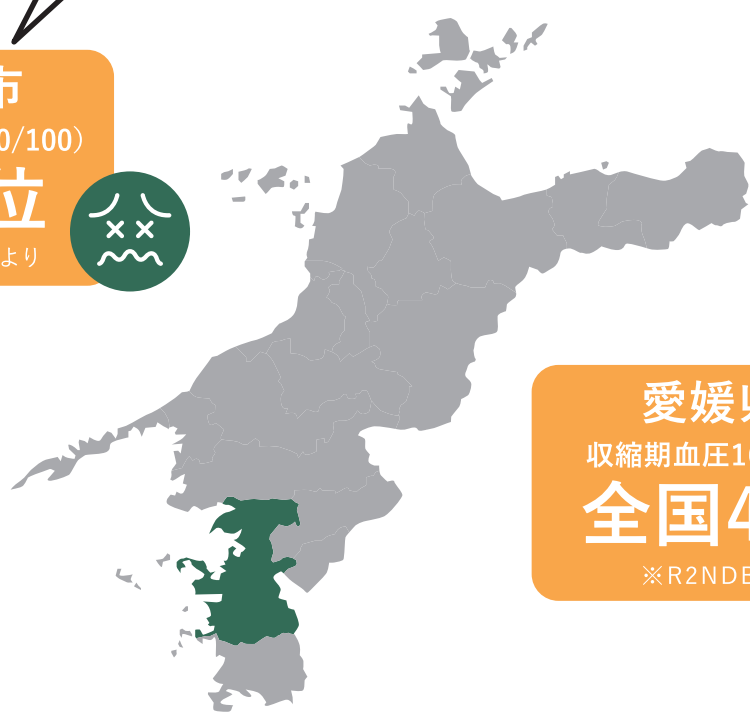
拡張期血圧 (mmHg)

（日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン2019より）

みなさんご存じですか？

宇和島市は全国でも**高血圧**が！

宇和島市
Ⅱ度以上高血圧(160/100)
県内4位
※R3特定健診結果より



愛媛県
収縮期血圧160以上
全国4位
※R2NDBより



宇和島市 脳卒中発症の危険因子は4つ！ ※KDB解析研究より

- 1 男性
- 2 年齢が高い
- 3 最高血圧が高い
- 4 喫煙

この4つの因子が重なると、脳卒中の発症率が上がります！

「**血圧管理**」と「**禁煙**」が脳卒中予防のキーワード

【家庭血圧の測り方】

- 朝(起床後)1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前及び晩(就床前)に座位1~2分の安静後に測定する。
- 原則2回測定し、その平均を算出する。(測定値が診察室血圧と異なる場合は、家庭血圧の診断を優先)

計測するタイミング

- ・就床前・起床後1時間以内
- ・排尿を済ませてから
- ・朝の服薬前
- ・朝食前



座位にて1~2分の安静後

計測する方法

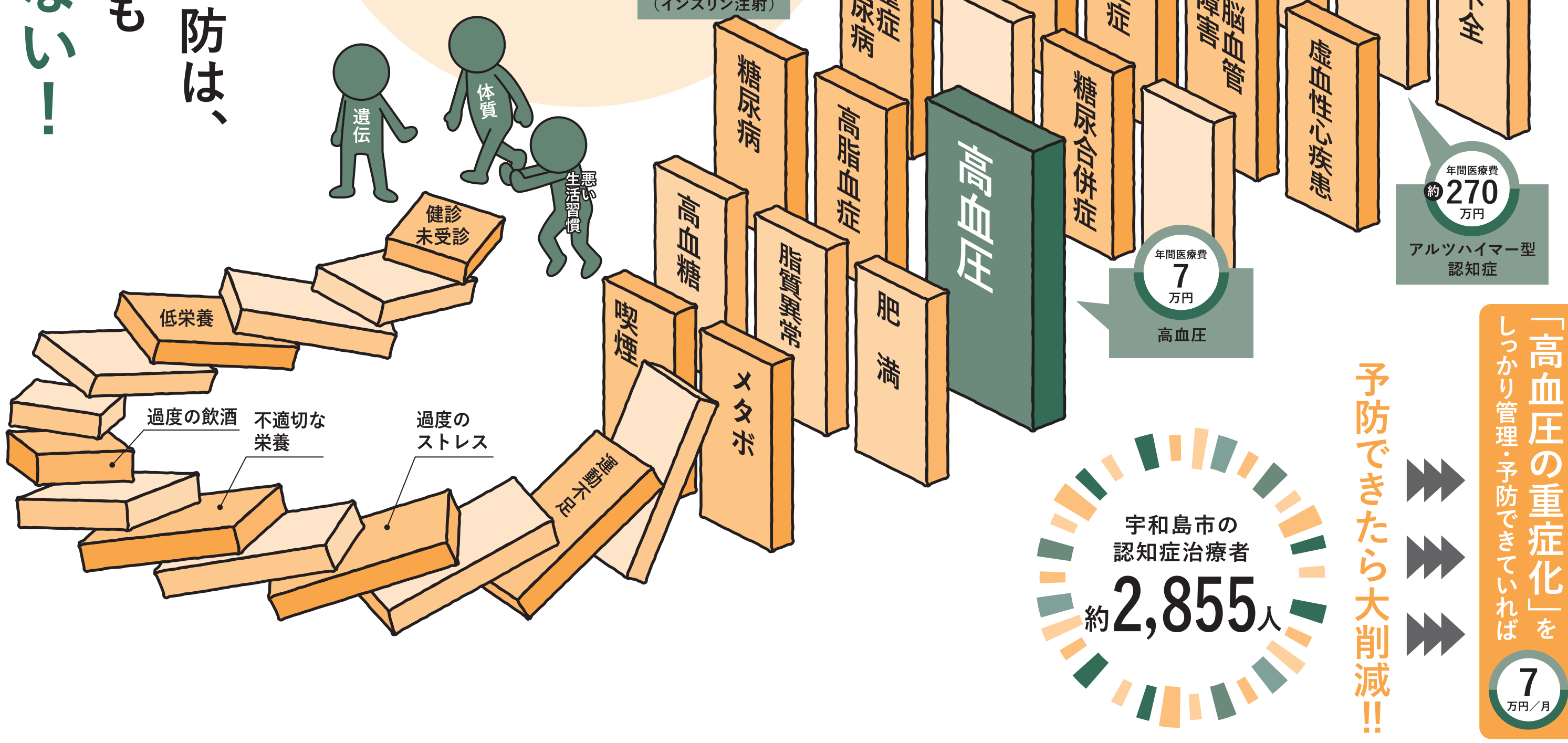
- ・記録
1日2回(朝・夜)測定し平均を算出
- ・測定位置
心臓と同じ位置

重症化の予防は、
いつになっても
手遅れはない！

(ドミノ)

生活習慣病が重症化するまで

生活習慣病は、「ドミノ倒し」で例えられます。不健康な生活習慣は、気づかぬうちに症状が進行、いつの間にか、恐ろしいドミノ倒し(生命に関わる致命的な合併症)を起こします。



宇和島市の
認知症治療者
約**2,855**人

予防できたら大削減!!

「高血圧の重症化」を
しっかり管理・予防できていれば
7万円/月