

血圧は1回の測定で判断できません

高血圧にもタイプがあります



家庭血圧 135/85 mmHg	③仮面高血圧	④持続性高血圧
	①非高血圧	②白衣高血圧
140/90mmHg 健診や医療機関で測定する 診察室血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧 ※10人に1人が仮面高血圧
	④持続性高血圧	診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態

家庭で
血圧測定をする
目的は

1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ



ふだんの血圧の状態を正確に知ること

朝の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります

2 正しい測定方法

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 ●薬を飲む前

- 夜 ●寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行なうことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようとする。

測定時のポイント

- 椅子に座って1~2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高くなる」など不正確になる場合がある。

3 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115 未満	75 未満

高血圧の診断基準		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	120 未満	80 未満

降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135 以上	85 以上

高血圧の診断基準		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140 以上	90 以上

4 記録をする

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、增量(減量)する大切な判断材料となります。

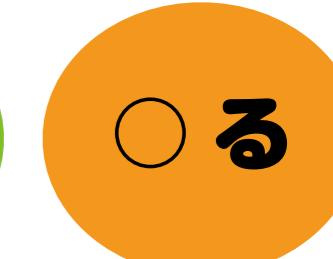
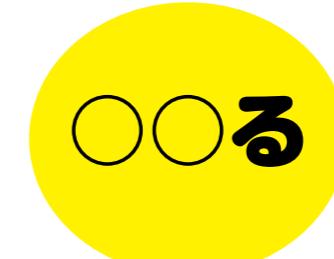
きりしま式 減塩するする法則

酢がめちゃんオススメ!



食塩のとり過ぎは高血圧や腎臓病などの病気のリスクを高めます。きりしま式減塩するする法則を食生活に取り入れて、こころも身体も元気になります。

\ 減塩するする法則については次のページへ /



食塩をとり過ぎていませんか？

1



食べた後に
のどが渴く

2



外食や惣菜の
味付けが丁度
よいと感じる

3



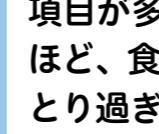
何でも
醤油を
かける

4



麺類を
よく食べる
汁まで飲む

5



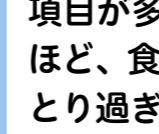
あてはまる
項目が多い
ほど、食塩の
とり過ぎに！

6



漬物や加工食品を
よく食べる

7



食べる量が
多い

8



血圧が
高い
140/90mmHg
以上

健康のための食塩摂取の1日の目標量 (日本人の食事摂取基準2020年版)

男性…7.5g未満 女性…6.5g未満 高血压の人…6.0g未満

実際の摂取量 (令和元年国民健康・栄養調査)

男性…10.9g

女性…9.3g 食塩をとり過ぎています！



きりしま式 減塩するする法則

～こころも身体も元気になる食事～

減らす

食塩の多い料理・食品を食べる回数や量を減らす

- 漬物・佃煮・加工食品・インスタント食品などを食べる回数や量を減らす

梅干し 1個	たくあん 3切	佃煮 15g	ウィンナー 1本	さつま揚げ 50g
2.2g	1.3g	1g	0.5g	1g
甘塩さけ 80g	食パン 6枚切	カップラーメン ラーメン	ポテトチップス 60g	せんべい 2枚(20g)
1.4g	0.8g	6g	0.7g	0.4g

- 味のついたごはんを控える

白ご飯	炊き込みご飯	丂物・カレー	チャーハン	握り寿司
0g	1g	3g	4g	5g (醤油含む)

- 麺類の汁を残す

ラーメンの場合 全部汁を飲むと食塩6g摂取 半分残すと 食塩3g摂取 汁を飲まないと食塩2g摂取
X
●味の濃い料理の時は、食べ過ぎない

- お弁当等についている醤油やソースを全部使わない

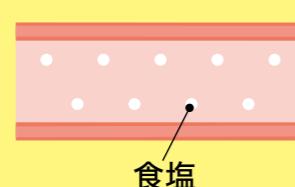
調味料を全部入れない

※作り方や商品により食塩量は異なります。目安として活用ください。

食塩のとり過ぎ
が病気の
原因に！

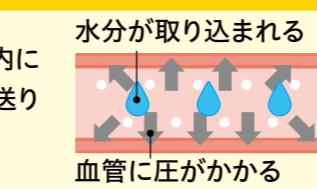
食塩のとり過ぎ

食事でとった食塩が血液中に取り込まれる。



血液中の食塩の濃度を下げるために、体内に水分が取り込まれる。これにより、心臓に送り込まれる血液量が増え、血圧が上がる。

高血圧や、余分な食塩を排出するなどで、腎臓に負担がかかる



減塩のポイント

「減らす」「変える」「増やす」「みる」の語尾をとって、減塩するする法則としているよ！



変える

食品を変える

- パンからご飯へ
- 魚の干物は生魚へ
- 漬物は浅漬けや即席漬けへ
- 食塩量の少ない調味料に変える
- 減塩食品に変える

和の調味料 食塩に注意	洋の調味料 エネルギー量に注意
薄口しょうゆ	1.0
濃口しょうゆ	0.9
麦みそ	0.6
ポン酢	0.5
ウスター・ソース	
中濃ソース	0.3
ドレッシング	
トマトケチャップ	0.2
マヨネーズ(全卵型)	0.1

調理法を変える

- 和食料理に牛乳を入れて乳和食にする
- 焼き物や炒め物をする時は最後に味をつける
- 和え物は食べる直前に味付けをする
- みそ汁は、野菜を入れて具だくさんにする
- 下味をつけない調理法に変える

食べ方を変える

- 調味料を「かける」から「つける」にかえる
- 握り寿司は、ネタ側を醤油につける
- 刺身は片面だけ醤油をつける
- ざるそば・素麺は先だけつゆにつける

増やす

味が薄くて足したい旨味・辛味・香味・酸味のある食品の摂取を増やす



食塩を排出する作用のある野菜や果物の摂取を増やす

〈1日の目安量〉



緑黄色野菜や淡色野菜を人指し指と親指で輪を作り合せて350g

【注意】腎機能障害のある人はカリウム摂取等に制限がある場合があります。医師・管理栄養士にご相談ください。

みる

料理や食品の食塩量をみる

商品の栄養成分表示にある「食塩相当量」をみる

栄養成分表示	100g当たりなのか 1個当たりなのかもよく見る ナトリウム表示の場合 食塩相当量(g) =ナトリウム(mg)×2.54÷1,000
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

食べる前に味をみる

味がついている時は醤油などをかけないようにする
味をみる
焼き魚、和え物、サラダにかける前に味をみる

食事のバランスをみる

減塩を意識して、主食・主菜・副菜がそろった食事をとると、病気の予防になる



血圧値をみる

自分の日頃の血圧を知ることが大事



高血圧の診断基準

【家庭血圧】135/85mmHg以上

【診察室血圧】140/90mmHg以上

