

# 毎日、血圧測定していますか??

毎日の血圧測定は、生活習慣を見直すきっかけになります。小さな積み重ねが、脳卒中や心臓病といった大きな病気の予防につながります。

高血圧の治療をしている方も、まだ治療をしていない方も、ぜひ血圧測定を習慣にしましょう。

## 八戸市の現状

全国に比べて

- 脳血管疾患の死亡状況 **男性** 約1.4倍 **女性** 約1.3倍
- 心疾患の死亡状況 **男性** 約1.1倍 **女性** 約1.2倍
- 正常血圧者の割合 79.8%
- 運動習慣者の割合 **男性** 28.5% **女性** 21.9%

- ▶ 健診を受けた市民の約5人に1人が高血圧を指摘されています!
- ▶ 脳血管疾患や心血管疾患などの循環器疾患で亡くなる方が、全国よりも多いです。

## 自宅での血圧測定のメリット

- ✓ 継続して測るので、信頼度が高い
- ✓ 変化を数値で可視化できる
- ✓ 自覚症状のない高血圧を発見できて、病院に行くきっかけになる

## 正しい血圧測定の方法

### ○測定のタイミング



- 朝 (起床後1時間以内)
- ・トイレ後
  - ・朝食の前
  - ・薬を飲む前



- 夜 (就寝前)
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



### ○測定のポイント

- ・イスに座り、1~2分経ってから測定する
- ・測定する部位 (上腕など) を心臓の高さにする
- ・薄手のシャツなら着たままで良い



- ▶ 朝・夜、決まった時間に測る!
- ▶ 血圧計は上腕タイプがオススメ!
- ▶ 測定したら記録しよう

## 血圧の基準値

### ●病院や健診で測定

上の血圧 (収縮期)	180以上	Ⅲ度高血圧				
	160~179	Ⅱ度高血圧				Ⅲ度高血圧
	140~159	Ⅰ度高血圧			Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
	130~139	△高値血圧		Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
	120~129	○正常高値血圧		Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
	120未満	◎正常血圧				
mmHg	80未満	80~89	90~99	100~109	110以上	
	下の血圧 (拡張期)					

### ●自宅で測定

上の血圧 (収縮期)	160以上	Ⅲ度高血圧				
	145~159	Ⅱ度高血圧				Ⅲ度高血圧
	135~144	Ⅰ度高血圧			Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
	125~134	△高値血圧		Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
	115~124	○正常高値血圧		Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
	115未満	◎正常血圧				
mmHg	75未満	75~84	85~89	90~99	100以上	
	下の血圧 (拡張期)					

▶ 上下で分類が異なる場合は、より重い分類(色の濃い方)があなたの血圧レベルです。

**I度高血圧以上なら病院を受診しよう!!**

八戸市食生活改善推進員協議会は、食事バランスガイドの普及など食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

## 八戸市食生活改善推進員さんのおすすめ「乾物を使った簡単レシピ」

乾物は、食材に含まれる水分を抜き乾燥させたもので、昔から保存食として日本の家庭で親しまれてきました。生の状態と比べてうまみが凝縮されており、日持ちもするので、買い置きをしておくときなどにとっても便利な食材です。

### 煮干しの南蛮漬け



材料（4人分） 1人分あたりエネルギー：148kcal 塩分：1.4g

・煮干し	40g	A	・みりん	大さじ3
・玉ねぎ	70g		・酢	大さじ3
・人参	40g		・しょうゆ	大さじ3
			・砂糖	大さじ1
			・サラダ油	大さじ2

#### 作り方

- フライパンにサラダ油を入れて熱し、煮干しを揚げ焼きにする。揚げたら油をきっておく。
- 玉ねぎは繊維に沿って縦に薄切りにする。人参は皮をむき千切りにする。
- 鍋にAを入れて煮立てる。
- 器に①の煮干しと②の野菜を入れ、③をかけて味がなじむまで少し置く。



野菜はお好みで、ピーマンやパプリカなどを入れると彩りも華やかになりますよ！手軽に作れるので、「もう一品ほしい」とき、いかがでしょうか？

### ひじきのはんぺん焼き



材料（4人分） 1人分あたりエネルギー：116kcal 塩分：1.1g

・はんぺん	200g	ひじき
・ひじき（乾燥）	15g	
・しらす干し	15g	
・片栗粉	小さじ2	
・オリーブ油	大さじ2	



#### 作り方

- ひじきは水に浸して戻す。水気を絞ったら細かく切る。
- ボウルにはんぺんを入れ、手で細かくつぶす。①のひじきとしらす干し、片栗粉を加えてよく混ぜ込み12等分する。水をつけた手で平らな円形にする。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。



混ぜるときはポリ袋を使うと簡単です。ひじきの代わりにカットわかめを使っても美味しいですよ！

### 切り干し大根とすき昆布の松前風



材料（作りやすい分量） 1人分（できあがり約30g）あたりエネルギー：17kcal 塩分：0.5g

・切り干し大根	25g	A	・酢	大さじ3
・すき昆布	10g		・砂糖	大さじ1と1/2
・するめ（あたりめ）	15g		・麵つゆ	大さじ3
※味が付いていないもの				
・人参	70g		・塩	1～2つまみ
・赤唐辛子	1本			

#### 作り方

- 切り干し大根は水洗いし、水に20分浸して戻す。すき昆布は水洗いし、水に10～15分浸して戻す。どちらも水気を絞って食べやすい長さに切る。
- 人参は細めの千切りにし、塩をふって少ししんなりしたら水気を絞る。
- するめ（あたりめ）は細かく裂く。赤唐辛子は輪切りにする。
- ボウルにAを合わせて①～③を入れてよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で数時間置いて味をなじませる。



箸休めの1品にぴったりです！材料の水気をよく切ってから調味料に漬けると、しっかり味がなじみます。