



連載 全 12 回

血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第1回 | ~血圧って何?~



広報おかがき8月号の特集で、町健康課題についてお知らせしました。岡垣町は、**Ⅲ度高血圧(収縮期血圧 180mmHg 以上または拡張期血圧 110mmHg 以上)**の人の割合が県内ワースト1位で、このままでは脳や心臓、腎臓の血管が傷み、脳出血や心不全、腎不全など大きな健康障害につながる人が多くなる可能性があります。そこで今月から来年の8月号まで全12回にわたり健康づくりInformationを拡大し、高血圧予防についてお知らせします。



2

上の血圧、
下の血圧って何?

血圧を測ると、血圧計に数字が二つ表示されます。大きな数字が「上の血圧」で、心臓が縮んで全身に血液を送り出すときにかかる血管への圧力により最も高い血圧の値となるため、「収縮期血圧」とも言われます。一方、小さい数字が「下の血圧」、「拡張期血圧」と言われ、全身から戻ってきた血液で心臓が広がったときにかかる血管への圧力のことです。



1

血圧って何?

私たちの体に流れている血液は、ポンプの働きをする心臓から押し出され、血管を通して、体の隅々の細い血管まで酸素や栄養素を運びます。心臓から押し出された血液が血管の内側の壁を押し出す力を「血圧」といいます。

血圧の単位は「mmHg(ミリメートル・エイチジー)」で表されます。「Hg」は水銀の元素記号で、140mmHgの血圧は水銀柱を垂直に14cm押し上げる力を意味し、水圧に換算すると垂直に190cm押し上げることになります。このような強い力があるからこそ、心臓から遠く離れた末梢の血管にも血液を送ることができるのです。



進めよう! 岡垣町の健康づくり 10 カ条

第3条 3食に野菜をしっかりと食べよう

問い合わせ 健康づくり課

食生活の乱れは生活習慣病と関係が深く、食生活のあり方は生涯の健康づくりの基盤です。朝・昼・晩の食事に、旬のものを中心としたいろいろな野菜を取り入れるなど、バランスの良い食事を心がけましょう。また、野菜に多く含まれるカリウムは、血圧を下げる効果があります。血圧が気になる人はより積極的に野菜を食べましょう。

1日に摂取する野菜の量は350gが目安

野菜の摂取量を増やすと、体重のコントロールや循環器疾患、糖尿病などの予防につながります。



350gの目安



- 加熱した野菜で片手3杯と半分
- 生野菜で両手3杯分



4 血圧はいつ測っても同じ？

血圧は体の状況や環境によって大きく変化するため、測るたびに変わります。

●日常生活の行動

食事、運動、会話、咳やくしゃみ、排便時のいきみなど、普段の動作によって変動します。

●日内変動

一般的に朝起きてから日中までに徐々に高くなり、寝る時間が近づくにつれて低くなります。睡眠中はより低くなります。



●季節変動

夏に比べ冬に高くなる傾向にあります。これは、体温を逃さないように血管が収縮するためと考えられています。

ワンポイントアドバイス



遠賀中間医師会おんが病院
吉田副院長

血圧について知ることは、高血圧予防の第一歩です。まずは自分の血圧を知りましょう。血圧は常に変動し、その時々々の血圧の値には意味があります。私たちが将来、心臓や脳、腎臓の病気を起こすかどうかは朝起きて1時間以内の血圧の値に大きく影響されることが近年明らかになってきました。朝起きたらぜひ1時間以内に血圧を測りましょう！

3 血圧の「上がる」「下がる」とは？

血圧は心臓から送り出される血液量と、末梢血管での血液の流れにくさで決まります。全身の血液量が多くなったり、血管の収縮や動脈硬化の影響で血管の内側が狭くなったりすることで、血液が流れにくくなれば血圧は上がります。反対に全身の血液量が少なくなったり、血管が広がって血液が流れやすくなったりすれば血圧は下がります。

5 血圧を調整する体の仕組みは？

血圧の調節は、自律神経とホルモンの働きで行われています。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。痛み、不安や怒りなどといった感情の変化などにより交感神経が活発になるとアドレナリンが分泌されます。分泌されたアドレナリンが血管を収縮させ心拍数を増やし、心臓の血液を押し出す力を強くするため、血圧が上がります。

一方、副交感神経が活発になると交感神経が落ち着くため、血管が広がり血圧は下がります。



不安や怒りなど体が興奮した状態=血圧↑



会話や体操など体がリラックスした状態=血圧↓

ヘルシークッキング

No. 386 ~腸内環境を整えよう~

バナナヨーグルトパウンド

1本分の材料

- ホットケーキミックス 150g
- バナナ2本
- レモン汁小さじ1
- プレーンヨーグルト 400g
- 砂糖 50g
- バター 50g
- 卵1個
- くるみ 25~30g



1/10 切れ分の主な栄養価

エネルギー181kcal、たんぱく質3.9g、食物繊維0.7g

監修 岡垣町生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- ①オーブンを180℃に温める。プレーンヨーグルトを1時間ほど水切りし、バターと卵は室温に戻す。
 - ②ボウルにバターと砂糖を入れてすり混ぜる。
 - ③②にバナナをちぎりながら入れ、レモン汁を加えてつぶしながら混ぜ合わせる。全体的に混ざったら、卵、プレーンヨーグルトの順に入れてさらに混ぜる。
 - ④③にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。最後にくるみを加えて軽く混ぜる。
 - ⑤④を型に流し入れ、表面をならしたら温めておいたオーブンで30分ほど焼く。竹串を刺して生地がつかなければ完成。
 - ⑥粗熱を取り、アルミホイルで包んで冷蔵庫で冷やす。
- ※バナナには血圧の上昇を抑えるカリウムと食物繊維が多く含まれています。