



連載 全 12 回

# 血压管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第5回

## ～飲酒・喫煙・ストレスの影響について～



飲酒・喫煙・ストレスは血压にも大きな影響を与えます。特に年末年始は、飲酒の機会が増えたり、仕事が忙しくなったりするとともに、寒さも厳しくなるなど心身ともにさまざまなストレスを受ける時期でもあります。血压管理のためにも、飲酒・喫煙・ストレスとの付き合い方を考え、この機会に生活習慣を見直してみませんか。

### ■飲酒

お酒を摂取すると血管が広がり、一時的に血压は下がりますが、長期間飲酒を続けると血压が上がっていきます。

毎日の飲酒は体に悪影響を与えるほか、たまの飲酒や飲み過ぎは、血管が広がることで吐き気や頭痛などを起こします。そして、副交感神経の緊張が高まり、血压と脈拍の低下が起こることで失神や転倒の危険が高くなります。特に血压を下げる薬を飲んでいる人はお酒の飲み過ぎに注意が必要です。日頃からお酒との付き合い方を振り返る習慣を身に付けましょう。



### POINT 適度な飲酒が大切です



- 1日の飲酒は純アルコール 20g 以内を目安にする。  
純アルコール量(g) = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8
- 休肝日を週に2日以上つくりましょう。

#### ■純アルコール 20g の目安

種類・量	ビール	缶酎ハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
	500ml 中瓶1本	520ml 1.5本	180ml 1/4本	180ml 1合	110ml 0.6合	60ml ダブル1杯
アルコール濃度	5%	5%	14%	15%	25%	43%

※この量の飲酒を推奨するものではありません。

## 第2回を開催！ 費用無料！健康づくり講演会

講師

遠賀中間医師会おんが病院

副院長 吉田 哲郎先生

### 血压管理で安心生活！～薬を使わず血压を下げるコツとは？

とき 令和7年2月6日(木)午後2時～3時30分

ところ いこいの里

申し込み・問い合わせ 令和7年2月3日(月)までに健康づくり課（電話または申し込みフォーム）



▲詳しくはコチラ



▲申し込みフォーム



## 進めよう！岡垣町の健康づくり 10カ条

### 第5条 たばこの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

たばこは肺がんをはじめとする多くのがんの発症リスクを高めます。また、慢性気管支炎や肺気腫などのCOPD(慢性閉塞性肺疾患)患者の90%以上が、喫煙者や受動喫煙者といわれています。たばこの健康被害を十分に理解して、禁煙・分煙を始めましょう。

#### 【たばこの害から次世代の健康を守りましょう】

妊娠中の喫煙・受動喫煙は、それまで元気だった赤ちゃんが突然死亡してしまう乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であるといわれているほか、低出生体重・胎児発育遅延との関連も指摘されています。また、小児期の肥満につながりやすいことが分かっています。子どもの健康と将来を守るため、禁煙について考えましょう。

問い合わせ 健康づくり課



### ■喫煙

喫煙は、血圧の上昇に深く関わっています。喫煙をすると交感神経が活発になり、血管が縮むことで血圧が上がります。さらに、喫煙を続けることで血管が傷み、動脈硬化が起こります。また、喫煙は周りにいる人の健康にも影響する可能性があります。受動喫煙者はたばこの煙を吸うことで24時間血圧が高い状態が続き、仮面高血圧（家庭で測る血圧が高いこと）が高い頻度で起こるとの報告もあります。

脳や心臓、血管の病気の危険性も高めるだけでなく、がんや呼吸器疾患などの危険因子でもあるため、禁煙や分煙は、血圧管理や病気の予防のためにも重要です。

紙巻きたばこを  
1本吸うと



血圧上昇が  
15分以上続く



### 禁煙・分煙をしましょう

- 血圧管理や病気の予防のため、禁煙について考えましょう。
- 受動喫煙を避けるため、分煙を心がけましょう。



### ■ストレス

ストレスとは、外部からの刺激に適応しようとして、心や体に生じるさまざまな反応のことで、一般的に仕事や学校、人間関係などで生じる社会的・心理的ストレスのことをいいます。この社会的・心理的ストレスを受けることで、高血圧へのなりやすさが2倍以上高まるとの報告があります。また、高血圧の人は正常な血圧の人に比べて2倍以上のストレスを受けていたとの報告もあります。血圧管理のためにも、ストレスをため込み過ぎないようにしましょう。



### ストレス対策をしましょう

- 自分が楽しく心地よくなるよう、自分に合ったリラックス法（趣味やストレッチなど）を適度に行いましょう。
- バランスの良い食事、適度な運動など普段から生活を整えましょう。



10月30日

健康づくり講演会 を催しました



吉田副院長が血圧管理の大切さについて講演を行いました。参加者の積極的な質問にも分かりやすくアドバイスされ、皆さん納得の表情でした。

#### ～参加者の声～

- 大変分かりやすかった。知らないこともたくさんあり、とても勉強になった。
- 今後も自宅で血圧測定をして気を付けていきたい。



## 吉田副院長の ワンポイントアドバイス

### ～飲酒量に注意し、休肝日を設けましょう～

寒くなると血管が収縮し血圧が上昇するため、脳梗塞などの脳心血管病になる人が増えます。また、年末年始に向けて飲酒の機会が増える人も多いと思いますが、毎日飲酒すると起床後1時間以内の血圧が高くなるといわれています。そのため、飲酒する日が続くと朝の血圧が急上昇し、加えて起床後すぐに喫煙をすると、さらに血圧が高くなり体は危険な状態になります。忘年会などは大事なイベントだと思いますが、飲酒量を調整したり、ノンアルコールの日を作ったりして冬の早朝に病気が発症しないように注意しましょう。

## ヘルシー フッキング

No. 390 ～たんぱく質を取ろう～

### ぶりと長ねぎのサッパリ塩レモン焼き

※レモンの酸味が減塩をお助け！

#### 2人分の材料

- ぶり(切り身) 2切れ(160g)
- 薄力粉 適量
- 長ねぎ 100g
- ごま油 大さじ1
- A: ●レモン汁 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- 塩ひとつまみ



#### 1人分の主な栄養価

エネルギー167kcal、たんぱく質11.3g、食塩相当量0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

#### 作り方

- ①ぶりは一口大のそぎ切りにして、塩(分量外)をふって10分おく。長ねぎは4cmの長さに切る。
- ②ぶりの水気をキッチンペーパーでふき取り、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油をひいて火にかけ、温まったらぶりと長ねぎを入れ、焼き色がついたら裏返す。
- ④ぶりに火が通ったらAを加え、汁気がなくなるまで絡める。
- ⑤④を器に盛り付ける。