

高血圧ほど、治療による死亡率の低下が明らかかなものはない。

皆さんはご自身の血圧を把握していますか？血圧が基準値を超えていたとしても「少し高いだけ」「体に異常はないから大丈夫」と、そのままにいませんか？

心臓病や脳卒中などの重大な病気の予防として大事なのが、血圧の管理です。高血圧は「サイレント・キラー」と呼ばれ、自覚症状がないまま、血管や臓器にダメージを与えます。広報9月号の特集では、高血圧の原因や、高血圧改善のために取り入れたい生活習慣などをお伝えします。



服部内科クリニック 服部 愛弘 医師

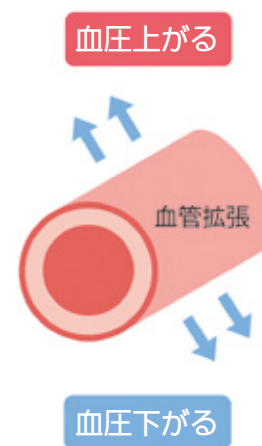
血圧の仕組み

血圧を決めるのは「血液の量」と「血管の硬さ」です。塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を薄めようとして水分が体に溜め込まれます。結果、血液の量が増えることで、血圧が上がります。塩分は食事などで摂取する量と、尿などで排せつされる量とのバランスが大事です。塩分をたくさん摂取すれば体内のナトリウムは増えます。加えて、腎機能が低下している場合は、排せつ機能も低下してしまいます。

また、血管が硬くなる原因は2つあります。1つは加齢による動脈硬化、もう1つは神経・ホルモンの量です。リラックスした状態だと血管は柔らかくなり、緊張した状態では硬くなります。

血圧の「上」と「下」

血圧には、心臓が収縮して血液を送り出すときの「上の血圧（収縮期血圧）」と、心臓が広がり血液を溜めるときの「下の血圧（拡張期血圧）」があります。



高血圧の原因

日本人の高血圧の約90%以上は、特定の疾患などの原因がない「本態性高血圧」と呼ばれるもので、「遺伝的要因（体質）」と「環境要因（生活習慣）」が複雑に絡み合って発症します。この生活習慣には、「塩分の摂りすぎ」「ストレス」「運動不足」「肥満」などがあげられます。



血圧改善の3つの柱

血圧を改善するための3つの基本は、減塩、運動、そして必要に応じた降圧薬の服用です。

減塩

1日の塩分摂取量の目安は、男性7・5g未満、女性6・5g未満です。高血圧や腎臓病の予防・治療では、男女ともに6g未満が目標です。

運動

運動で汗をかくことで、体内の塩分が排せつされるほか、運動によって血管を拡張するホルモンが分泌され、血圧が下がります。また、運動はストレスの軽減にもつながり、がんや糖尿病など、さまざまな病気の発症の減少にもつながります。

服薬

降圧薬の主な作用は、利尿作用による塩分の排せつ、血管の拡張（血管をほぐすこと）です。減塩と運動の効果も薬によって得やすくなります。

確かな情報を

一部の雑誌やSNSでは、「高血圧でも大丈夫」「降圧薬は危険」といった情報を目にしますが、市や医療機関などの情報を確認し、ご自身の体に向き合しましょう。



高血圧の薬は、一生飲み続けるとは限りません。ただし、自己判断でやめるのは危険です。

トーカイ薬局 中津川中央店
稲垣 正 薬剤師

血圧の正しい測り方と基準値

測定時のポイント

- ☑ 椅子に座って1～2分経ってから
- ☑ 薄手のシャツ1枚なら着たままでも◎
- ☑ カフ（腕に巻き付けて圧力をかける部分）は心臓と同じ高さに



血圧はいつ測ればいい？

血圧は1日の中で大きく変動するため、「朝、トイレを済ませた後」

薬での治療となると、一生飲み続けなければならないのでは心配されますが、治療の経過や生活習慣の改善などによって薬の量を減らせます。薬をやめられたりすることもあります。ただし、「血圧が下がってきたから」など、ご自身の判断で服薬を中断してしまうと、血圧がまた上がってしまうことが多いので、注意が必要です。

副作用が気になるときは？

「夜、寝る前」の2回測りましょう。朝と夜、それぞれ2回測定し、血圧手帳などに数値を記録しましょう。

降圧薬の副作用として、「ふらつき」や「むくみ」、「空咳」などがみられることがあります。降圧薬には多くの種類があり、一人ひとりの状態に合わせて、薬を変えたり、量を調整したりすることで対処できます。薬のことや気になることがありましたら、医師または薬剤師にご相談ください。

血圧の基準値

	正常血圧 (基準値)	高血圧 (診断基準)
家庭で測定	115未満 75未満	135以上 85以上
病院で測定	120未満 80未満	140以上 90以上

自分の体を知ろう

健康診断

中津川市は
脳血管疾患が多い

市内で介護が必要になった人のうち、脳血管疾患を患っている人は25・8％であり、国や県に比べ、割合が高い状況です。
脳血管疾患は、発症すると、介護が必要になったり、最悪の場合、命を落としてしまうこともあり、非常に怖い病気です。
いつまでも健康でいるためには、脳血管疾患を予防することが大切です。

中津川市	25.8%
国	21.4%
県	20.4%

早期発見・早期治療のために
健診を受けましょう

脳血管疾患の最大のリスク要因は高血圧とされています。高血圧は自覚症状なく進行するため、年に1度は健診を受けて、自分の健康状態を確認することが大切です。市では国



民健康保険に加入している方に特定健診・30代健診を実施しています。
特定健診では血圧だけでなく、血糖値やコレステロールなど生活習慣病に関する項目が検査可能です。
さらに集団健診では、追加料金なしで、尿中塩分検査や尿ナトリウム比といった食塩に関する検査も受けられます。
☎ 国保年金課 (☎内線 115)

尿ナトリウム比をご存じですか？

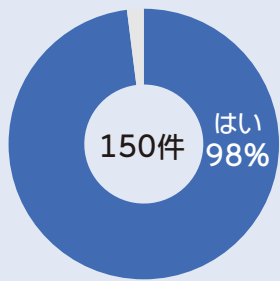
「尿ナトリウム比」とは、尿と一緒に排泄される塩分のナトリウムと野菜に含まれるカリウムの比です。ナトリウム比と血圧は関連が強く、ナトリウム比を低くすることが高血圧予防に有効です。



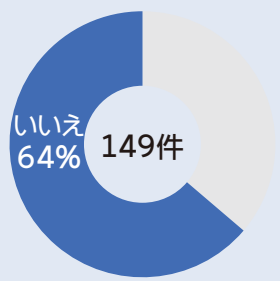
減塩に関するアンケート (令和8年6月)

特定健診の際に実施したアンケートで、減塩への取り組みが進んでいないことがわかりました。

塩分の摂りすぎで血圧が高くなることを知っていますか



日頃から減塩に取り組んでいますか



自営業なので、長く仕事を続けていくために健康でいなければと健診を受けています。健診結果の数値は、医師に確認しています。目標体重を決め体重を落としたり、減塩食にしたりして、日頃から健康に気を付けています。



働いていた時と同様に、1年に1回健康診断を受けることは当たり前だと思っています。健診で異常値が見つければ、すぐにかかりつけ医に相談できるので、特定健診をありがたく感じています。



社会保険に加入していた時、健診は受け身でしたが、国民健康保険に加入してからは「自分で健康管理をしなければ」と思うようになりました。健診をきっかけに通った運動教室や適糖セミナー教室での知識も参考になり、現在は服薬なしで生活できています。



会社勤めの時に毎年健康診断を受けていたので、国民健康保険に加入してからも健康の維持のため受けています。健診後は、保健師さんや栄養士さんに健康について気軽に相談できるのでありがたいです。



見直そう生活習慣

運動編

高血圧予防のほか、健康にとって大事な運動。なかでも、手軽で楽しく取り組めるのが「歩くこと」です。市では、季節を体感しながら市内各地区を楽しく歩く「健康ウォーキング」を実施しています。今回は、健康ウォーキング参加者に、参加のきっかけや魅力を伺いました。

☎ 健康課 (☎内線627)

楽しく歩くをモットーに 今日からはじめの一步を

健康推進員となり、支部長にもなったことをきっかけに、市の健康づくりの取り組みに参加しようと思いました。健康ウォーキングに参加したことで、知り合いが増えたり、他地域で開催される健康体操などにも参加したりしました。

今では、日頃から歩くことが習慣となり、ポイントが付くアプリなども活用しながら、ウォーキングを楽しんでいます。



濱島 真理子 さん

季節を感じ、新たな発見も

普段、車移動が中心の生活のため、体のために「歩いたほうがいいな」と思っていたところ、広報紙で健康ウォーキングの情報を見たのが参加のきっかけです。

市内の各地域で、コースを変えながら開催されるので、同じ場所をただ歩くのではなく、風景や季節を感じながら歩くことができます。日頃からというわけではないですが、体が元気なうちは続けていきたいと思っています。



福田 昇 さん

参加費・申し込み不要/ 下半期 健康 ウォーキング



苗木 苗木城・城下町コース

10月28日(水) 集合 9:45～9:55 苗木事務所

阿木 長楽寺コース

11月16日(月) 集合 9:45～9:55 阿木事務所

中津 八幡神社コース

11月25日(水) 集合 9:00～9:10 健康福祉会館

※出発前にウォーキングの講義あり

神坂 馬籠宿コース

令和9年 3月1日(月) 集合 9:45～9:55 神坂駐在所横 駐車場

中津 中山道コース

令和9年 3月19日(金) 集合 9:45～9:55 都市緑地公園

歩いて健康とお得をゲット！ 岐阜県健康・スポーツポイント事業

市では、「岐阜県健康・スポーツポイント事業」を活用したウォーキングイベントを11月に開催します。参加方法は、「スポーツタウン WALKER」アプリをダウンロードして歩くだけ！11月中の1日の平均歩数が7千～1万歩を達成した方は、50名様に賞品が当たる抽選に応募できます。イベント詳細は、広報10月号やホームページなどでお知らせします。



スポーツタウン
WALKER



岐阜県健康・スポーツ
ポイント事業





減塩相談

市では、毎月1回、原則最終木曜日に「減塩相談」を開催しています。

減塩食品や調味料に含まれる塩分などの展示のほか、家庭のみそ汁の塩分測定や尿ナトリウム比の測定ができます。ぜひお気軽にご相談ください。開催日は「市民相談開催日」（9月号は12ページ）でお知らせします。

食生活改善のはじめの一歩に

食の体験教室

内容 栄養講話と調理実習

▶講話のテーマ

- ・11月、令和9年3月 バランスについて
- ・令和9年1月 減塩について

とき 11月2日(月)、令和9年1月26日(火)、3月8日(月) 各日10時～12時30分

ところ 健康福祉会館 2階

定員 各回6人(先着) 参加費 500円

持ち物 お米(1/2合)、エプロン、三角巾、手拭き、マスク

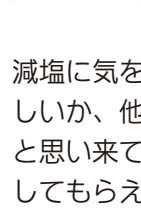
申込期限 各教室開催日の1週間前

問・申込 健康課 (☎内線659・639)

来場者の声



丁寧に話を聞いてもらえてよかった。普段から減塩には取り組んでいるが、自分のやっていることがよかったと確認できた。



減塩に気を付けているが、やり方が正しいか、他に何かできることはないかと思い来てみた。血圧測定や尿検査もしてもらえてよかった。



職場健診の尿中塩分測定で、塩分の摂り過ぎがわかり、同じ食事をしているこどものために減塩方法を学ぼうと相談に来た。展示もわかりやすかった。

健康フェア

問 健康課 (☎内線629・628)

とき 10月10日(土) 10時～14時30分
(最終受付 14時)

ところ ルビットタウン 1階催事場

健康・体験コーナー

- ・ベジミル(野菜摂取度測定)
- ・AGE s(糖化測定)
- ・骨ウェーブ(骨の健康度測定)
- ・健康相談、体力測定
- ・減塩コーナー
- ・岐阜県理学療法士会コーナーなど

なかつっこコーナー

- ・視力の発達を知ろう
- ・見え方を体験しよう
- ・目の健康クイズ
- ・子育て支援センターコーナー

展示コーナー

- ・たばこ、アルコールについて
- ・歯科、がん予防について
- ・糖尿病、慢性腎臓病について



見直そう生活習慣

食事編

市内には、会員自らが食生活の改善に取り組み、地域のこどもから高齢者までを対象に食育推進活動を実施する「食生活改善サポーター(食サポ)」という健康づくり活動団体があります。今回は、会員の安藤さんと瀬瀬さんに、入会後の変化や活動内容を伺いました。

問 健康課 (☎内線639)

入会してよかったことや、入会後の変化は？

安藤さん 摂取する塩分や野菜など、食生活に気を付けるようになりました。調味料に含まれる塩分量や、計量することの大切さを学び、そのおかげか現在も薬を飲まずに過ごせています。また、食サポで学んだレシピを周りの人にお伝えすると、「作ってみたけど、おいしかったよ」と喜ばれます。

瀬瀬さん もともと夫婦ともに降圧薬を内服していて、塩分は気にしていました。入会後は、味噌汁を飲む回数を減らしたり、具だくさんになり、一層減塩を心がけるようになりました。

スーパーで減塩食品についているポップが目につくようになり、減塩に関する情報を友人と話題にすることも増えました。



安藤 紀子 さん(右)
瀬瀬 貴子 さん(左)

減塩食品 使ってみませんか？

市内スーパーにご協力いただき、減塩食品の売り場に減塩ポップを設置しています。ぜひ探してみてください。



安藤さん 健康フェアやスーパーなどで、減塩の啓発をしています。食品に含まれている塩分量をお客さんにお伝えすると、とても驚かれます。お菓子など「こんなものにも塩分が含まれているんだ」と知ってもらえることも多いです。

瀬瀬さん 公民館の「子どもクッキング」のお手伝いもしています。こどもたちは包丁の使い方や計量の仕方など、料理の基礎から学びます。こどもたちは素直でかわいしいし、一人ひとり個性があつてとっても楽しいです。

食サポの活動内容は？

私たちと一緒に活動しませんか？



▶団体数 3団体(中津第2、中津第4、中津第5)

男性だけで活動しています

▶主な活動

- ・市が実施する健康づくり事業への協力(健康フェア、地域のスーパーと連携した減塩啓発活動)
- ・地域への食育推進ボランティア活動
- ・月1回程度の自主研修会(うち2回は健康課による研修)
- ・年1回程度の全体研修会

食生活改善サポーターに興味のある方は、お気軽にご相談ください。

問 健康課 (☎内線639)

