

健康メモ

減塩で高血圧予防

【血圧とは？】
心臓から送りだされた血液が血管を通るとき、血管の壁を押す圧力のことです。「収縮期血圧（上の血圧）」と「拡張期血圧（下の血圧）」の2つがあります。

【私は高血圧？】
血圧は高い状態でも自覚症状のないことが多く、血圧測定をしなくては高血圧かどうかわかりません。医療機関や健診の場で測るより、家庭では落ち着いて測ることができません。心身が落ち着いた状態にあると血圧は下がるため、高血圧の基準（表参照）には診療室血圧値と家庭血圧値があります。

高血圧の基準値

	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
診療室血圧 (軽症高値血圧)	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上

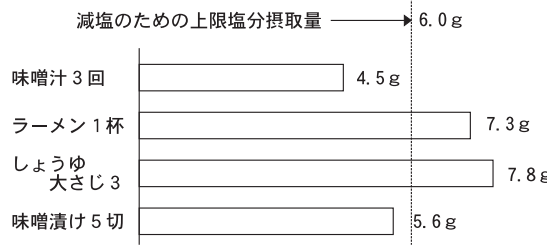
【高血圧を放置しておくとうなる？】
高い圧力が血管を傷めつけ「動脈硬化」がすすみ、「脳卒中」や「心筋梗塞」「腎不全」などの大きな病気を招く危険性が高くなります。

【食習慣を見直しましょう】
塩分を摂りすぎると血液中の水分が増え血管壁への圧力が高まり、血圧が上がります。食品に含まれる「塩分」を意識して減塩に取り組みましょう。塩分を多く含む食品の代表例は次の通りです。

調味料 食塩・味噌 しょうゆ・ソース マヨネーズ他	嗜好品 スナック菓子 珍味・即席麺 菓子パン 他
市販加工品 ハム・ちくわ 佃煮・塩辛 たらこ 他	漬けもの全般 たくあん・浅漬け めか漬 味噌漬 他

日本人は平均で1日約11gの食塩を食事から摂っていますが、高血圧の予防・改善をすすめる場合、1日6～8gに控える工夫が必要です。手間がかかると思えがちな減塩食で

食品の塩分量と1日の減塩の目標量との比較



【塩分を多く含んだ食品を避けたり、食べる回数を減らすなどし、食品から摂る塩分をまず1g減らすことから始めてみましょう。】

血圧が少し高くても症状がないから大丈夫と判断せず、健診結果全体を見直し、合併症の発症や進行をくい止めましょう。ご自分とご家族に適した食生活改善のご相談は、保健福祉センター保健係（電話32 2000）までお願いいたします。

栄養士 吉田美佳

自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
防衛大学校学生（一般）	18歳以上21歳未満 (H24. 4. 1 現在)	H23. 9. 5～H23. 9. 30	H23. 11. 5・H23. 11. 6
防衛医科大学校学生			H23. 10. 29・H23. 10. 30
看護学生	18歳以上24歳未満 (H24. 4. 1 現在)		H23. 10. 22

問い合わせ先

* 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL : 01654 - 2 - 3921

住所 名寄市西1条南9丁目45（公園通り）

受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。