

健康たかはま21

『高血圧』とは？



高血圧とは、血管を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態をいいます。高血圧の原因には体質、薬、病気、生活習慣などがありますが、高浜市は特に味の濃いものを好む方が多く、生活習慣に由来する高血圧が目立ちます。血管壁が長期的に高圧状態にさらされることで、血管壁は硬くもろくなり、動脈硬化を引き起こす原因となります。

食事と運動などの生活習慣の改善により高血圧の予防・改善ができます。今回は血圧と関連する塩分について紹介します。

日本人の食事摂取基準による塩分摂取基準をご存じですか？

厚生労働省発表基準値
男性：1日8.0g未満
女性：1日7.0g未満

理想は1日6.0g未満です。少しずつ減らしましょう。

栄養成分表示を気にしてみましょう。

(例)	栄養成分表示 (100gあたり)
	エネルギー ○○ kcal
	たんぱく質 ○○ g
	脂質 ○○ g
	炭水化物 ○○ g
	ナトリウム ○○ mg

高血圧の方は、ナトリウムの含有量にも注意してみてください。ナトリウムを食塩相当量 (g) で表示されていることもありますが、表示されていないこともあります。計算すると、食塩相当量が出せます。

$$\text{食塩量(g)} = \text{ナトリウム摂取量(mg)} \times 2.54 / 1000$$

減塩しているけど、血圧が下がらない…

食塩摂取量を減らす努力をしているのに、血圧がなかなか下がらないという方もいるのではないのでしょうか。高血圧は減塩だけで改善されるとはかぎりません。余分な塩分を排泄する働きのあるカリウムを野菜・果実類から摂取したり、過体重や肥満の人は、体重を減らすのも血圧改善の効果があります。

食事内容の相談について、市では栄養相談 (要予約) をしていますので、問い合わせてください。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

“うちの子カワイイ!”を広報にのせませんか? 赤ちゃんの写真を募集します

対象 市内在住でおおむね1歳までのお子さん
掲載場所 「広報たかはま」の各種相談(1日号)、保健ガイド(15日号)、そのほか各種記事で使用させていただく場合もあります。
応募方法 Eメールに①お子さんの名前とふりがな②性別③住所④電話番号⑤保護者の名前を記入のうえ、写真データを添付して応募【随時受付】



りょうすけ 伴 綾介くん (湯山町)



りょうま 岩松 稜真くん (呉竹町)

問合せ先 困総合政策グループ ☎ 52-1111 (内線339) Eメール: seisaku@city.takahama.lg.jp