

人生100年時代！健康増進講座

みんなが高血圧予防！

vol.9

本市は、「急性心筋梗塞」や「脳血管疾患」による死亡率が全国と比較して高く、高血圧はその最大の危険因子と言われています。

高血圧は自覚症状がないため、日々の血圧を家庭で測定し、自分の血圧を知ることが大切です。

「どうからが高血圧？」

	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
I度高血圧	140~159	かつ/または 90~99	135~144	かつ/または 85~89
II度高血圧	160~179	かつ/または 100~109	145~159	かつ/または 90~99
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上	160以上	かつ/または 100以上

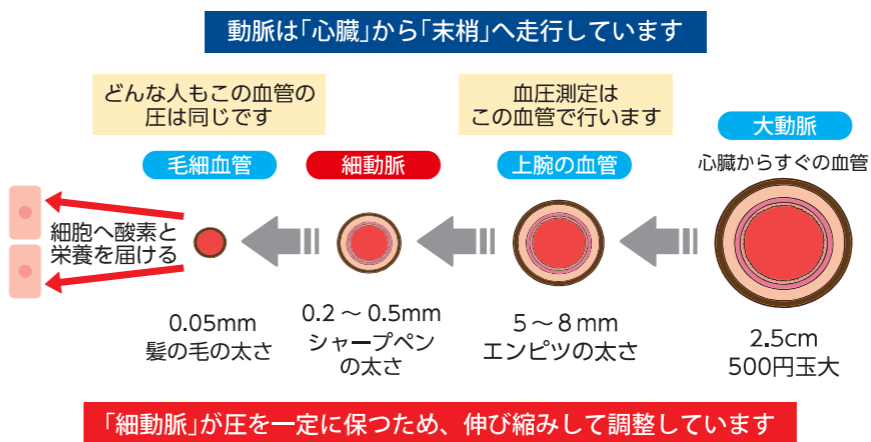
日本高血圧学会発行の「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より抜粋

収縮期血圧と拡張期血圧は、それぞれが脳血管疾患のリスクがあるため、分類が異なる場合は高い方を優先します。

また、家庭血圧は、朝と晩に測定し、それぞれの測定値の7日間(少なくとも5日間)の平均値で判断します。

若い世代は拡張期血圧(下の血圧)から高くなりやすい

心臓から出た血管は、隅々の細胞まで酸素と栄養を届けるために全身を巡ります。



若い世代は血管に弾力があり、収縮期血圧(上の血圧)は上がりにくい特徴があります。

上の図で、「一番細い「毛細血管」は強い圧がかかると破れてしまいます。そのため、手前の「細動脈」が一生懸命伸び縮みして、血圧が高くても毛細血管の圧を一定に保っています。

しかし、血圧が高い状態が続くと、この細動脈が傷んでいきます。拡張期血圧(下の血圧)が上がるのは、そのサインです。

この状態が進むと血管が硬くなり(動脈硬化)、収縮期血圧も高くなっていきます。

あなたの血圧タイプはどちらのタイプ？

生活習慣タイプ(生活の見直しでよくなる血圧)

●下の血圧だけ高い場合

塩分の取りすぎ、体重の増えすぎが原因

改善ポイント

- 塩分を控える
- カリウム摂取を増やす
- 減量する

生活習慣を見直すことが大切！

詳しくは日本高血圧学会2次元コードへ

血管カチカチタイプ(動脈硬化による血圧)

●上の血圧が高い、上と下の血圧の差が大きい場合

生活習慣が原因で動脈硬化が起り血管が硬くなっている

対策(動脈硬化を進めない！)

通う楽しみ、元氣と仲間が増える場所

ミニ・デイサービスのご案内

人生100年時代。「できるだけ元氣に、自立した生活を送りたい」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

人と交流し活動することは、身体機能の維持向上や認知機能の低下の予防につながります。自らの健康づくりの1つの場として、ミニ・デイサービスがあります。

ミニ・デイサービスとは？

65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、運動や脳のトレーニング、制作活動などを行っている健康づくり、介護予防教室のことです。市内に14事業所26教室あります。

ご都合に合わせて、曜日や時間を選択して参加することができます。



▲マシンを使った運動の様子(体力に合わせた運動を実施中)



▲季節に合わせた物づくりも人気です。



▲カラオケが人気です。歌うことも脳トレになります。

事業所の声

参加される方の体の状態は1人ひとり異なります。そのため、それぞれに合わせた運動プログラムを作成し、自宅では難しいマシンを使った運動に取り組んでいただいています。また、昼食後のゆったりとした時間には、季節に合わせた制作活動やカラオケを楽しんでいます。カラオケは、体と頭を同時に使うことから認知症予防の効果も期待されており、「元氣がでる」と好評です。利用者が笑顔で過ごせるように居心地の良い空間づくりを心掛けています。

参加者の声



▲堀之内さん

Q.ミニ・デイサービスを利用するようになったきっかけを教えてください。

A. 妻が亡くなって、毎日家にこもって泣いてばかりいました。周囲に勧められ、最初は気が進みませんでした。が、「まずは見学だけでも」と声を掛けてもらったのがきっかけで利用し始めました。そこから3年間通い続けています。

Q.実際、参加してみて良かったことは何ですか？

A. 最初のころは、悲しみが大きくて楽しむことができませんでした。しかし、通い続けるうちに、次第に他の参加者と会話をできるようになり、少しずつ気持ちが明るくなってきました。会話をすること

薬での治療
糖尿病などの生活習慣病の管理
血管を拡張させる為の運動

【おすすめの運動】

●壁スクワット
関節や筋肉を動かさず、負荷をかける「等尺性運動」です。

やり方

- ①壁に背中をびったりつける
 - ②イスに座るような姿勢で、90度くらいまでひざをゆっくり曲げる
 - ③30秒〜1分じつと止まる
- ※つらい場合は浅めでも構いません。無理のない姿勢で行いましょう。

毎日血圧を測りましょう

本市では、血圧記録手帳の活用をおすすめしています。この手帳には血圧の記録だけでなく、測り方やタイミング、生活習慣との関係についても掲載しています。川内保健センターで配布していますので、ぜひご利用ください。

問合せ先/市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)8811

市や日本高血圧学会ホームページには、血圧や減塩の情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



▲市ホームページ「血圧のはなし」



▲日本高血圧学会 減塩・栄養委員会 減塩・増カリウム情報 POP

の大きさを、改めて実感しています。

私はお喋りとカラオケが大好きです。事前に選曲をして、紙に書いて持参することも脳のトレーニングにつながっていると感じています。マシンを使った運動も自分の体調に合わせて内容を選べるので、気に入っています。

Q.目標にしていることや生きがいは何ですか？

A. 好きなものを買って、自炊をして食べることが楽しみの一つです。庭の手入れや家事をするなど、「もっと時間がほしい」と感じるほど充実した生活を送ることができています。これからも楽しく自立した生活を続けられるように、通い続けたいと思います。

※ミニ・デイサービスは、介護予防元氣アップ事業の対象です。

※事業所によって、利用料金や送迎の有無、昼食の有無などが異なります。ご利用の際は、介護保険課または各事業所にお問い合わせください。

問合せ先

本庁介護保険課包括支援G(内線2676)
※事業所一覧は、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ