

血圧が高めだったあなたへ

あなたの血圧は？

どちらか
高い方
の判定

※上の血圧と下の血圧の区分が異なる
時は、高い方が判定区分になります。

上の血圧	下の血圧		高血圧区分
☐ 140～159	☐ 90～99	➡	☐ I 度高血圧
☐ 160～179	☐ 100～109	➡	☐ II 度高血圧
☐ 180以上	☐ 110以上	➡	☐ III 度高血圧



血圧が高いほど、脳卒中や心臓病で亡くなるリスクが高まります。
(I 度高血圧:約3倍 II 度高血圧:約5倍 III 度高血圧:約7倍)

血圧は、測る場所やタイミングで変動することがあります。

まずは、普段の家庭血圧を知ることが大切です。

- ①家の血圧を1週間測り、記録してみましょう。
- ②記録したものを持って、循環器内科を受診しましょう。



家庭高血圧の基準は
135/85mmHg未満

血圧はなぜ上がる？

血液量が増える

☐ 体重増加 ☐ 塩分 ☐ アルコール



交感神経(興奮モード)が高まる

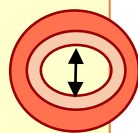
☐ 寝不足 ☐ 緊張、過労など



互いに影響

動脈硬化

▶血管が硬くなったり、分厚くなり
中の通り道が狭くなる。



血圧調節ホルモンの働きすぎ

▶血圧を上げるシステムが
ずっと動いている



背景に、腎臓の病気やホルモン異常など他の病気が隠れている場合もあります。



高血圧が続くことで、「腎硬化症」による「人工透析」が増えています。

「いつも高いから」と放置せず、医療機関へご相談ください。

家庭血圧の正しい測り方

測定する時の姿勢

- 背筋を伸ばして椅子に座る
- 足は組まずに、両足を床につける
- 1～2分間安静にしてから測る

測定するタイミング

- 1日2回（朝と夜）行う

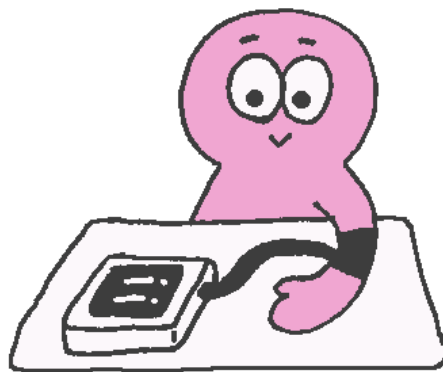
朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

リラックスした状態で、
心臓と同じ高さで測りましょう



※※正確な数値を得やすい**上腕血圧計**を選びましょう。

※毎日の測定値は**すべて記録**しておきましょう。

※薄手のシャツ1枚なら、着たまま測定しても構いません。

減塩について

大津市民の食塩摂取量の1日平均は **10.8g**

※健康おおつ21・滋賀の健康栄養マップより



国: 9.6g

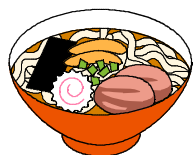
滋賀県: 10.6g

食塩の1日の目標量

高血圧者は男女とも**6g未満**

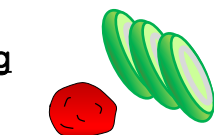
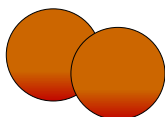
※日本人の食事摂取基準（2025年版）より

食塩相当量の例



ラーメン1杯: 約6g
スープを残すと
約2g減塩できる

せんべい2枚: 約1g



梅干し、漬物: 約1g

味噌汁: 約1.5～2g



パスタ: 約3～4g

食塩の多いものが、1食や1日で重ならないようにしましょう