

Let's **減塩生活**

保健師ミニ講座

**イラストで見る
高血圧 予防**

血圧はどここの圧？

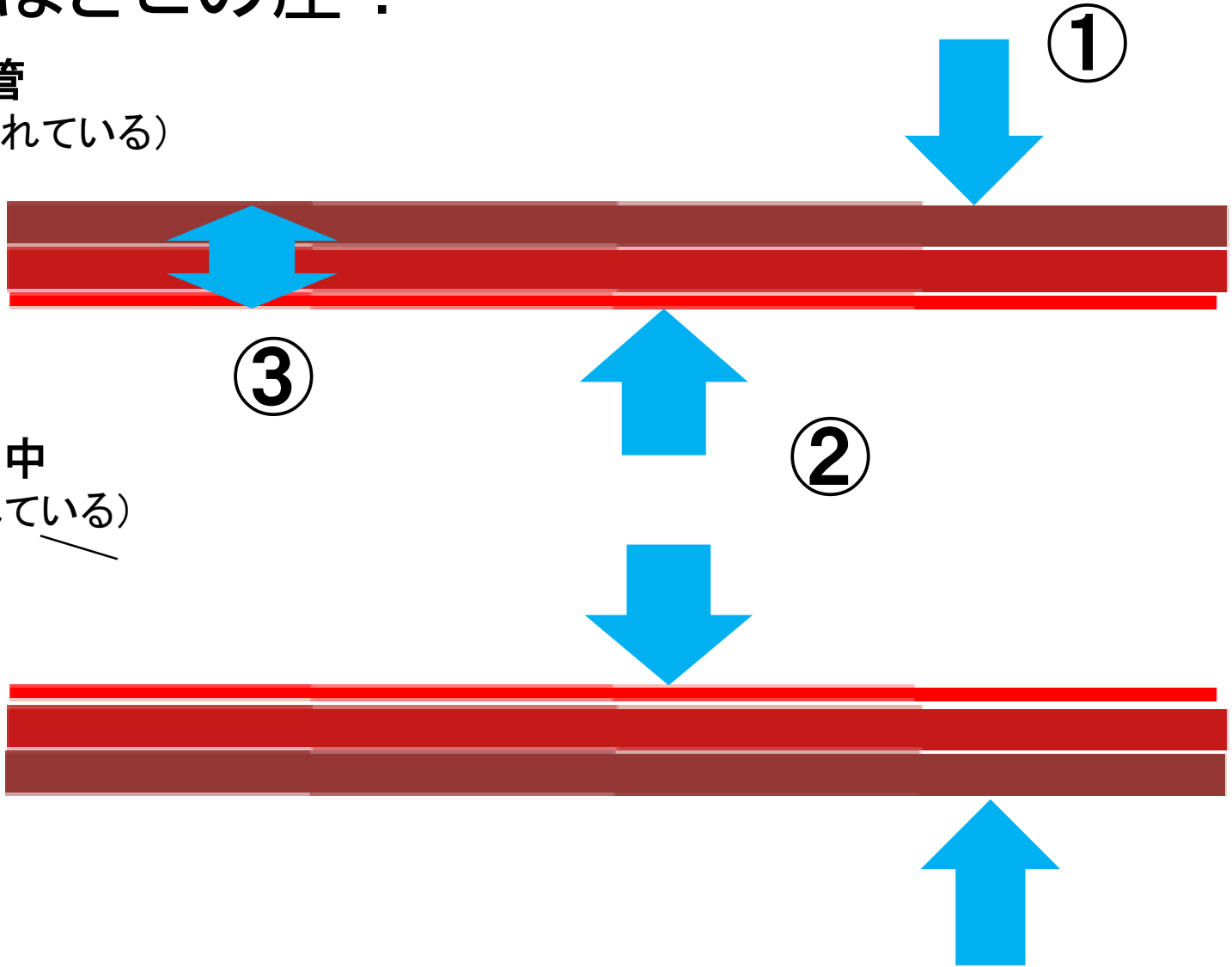
血管
(3層に分かれている)

③

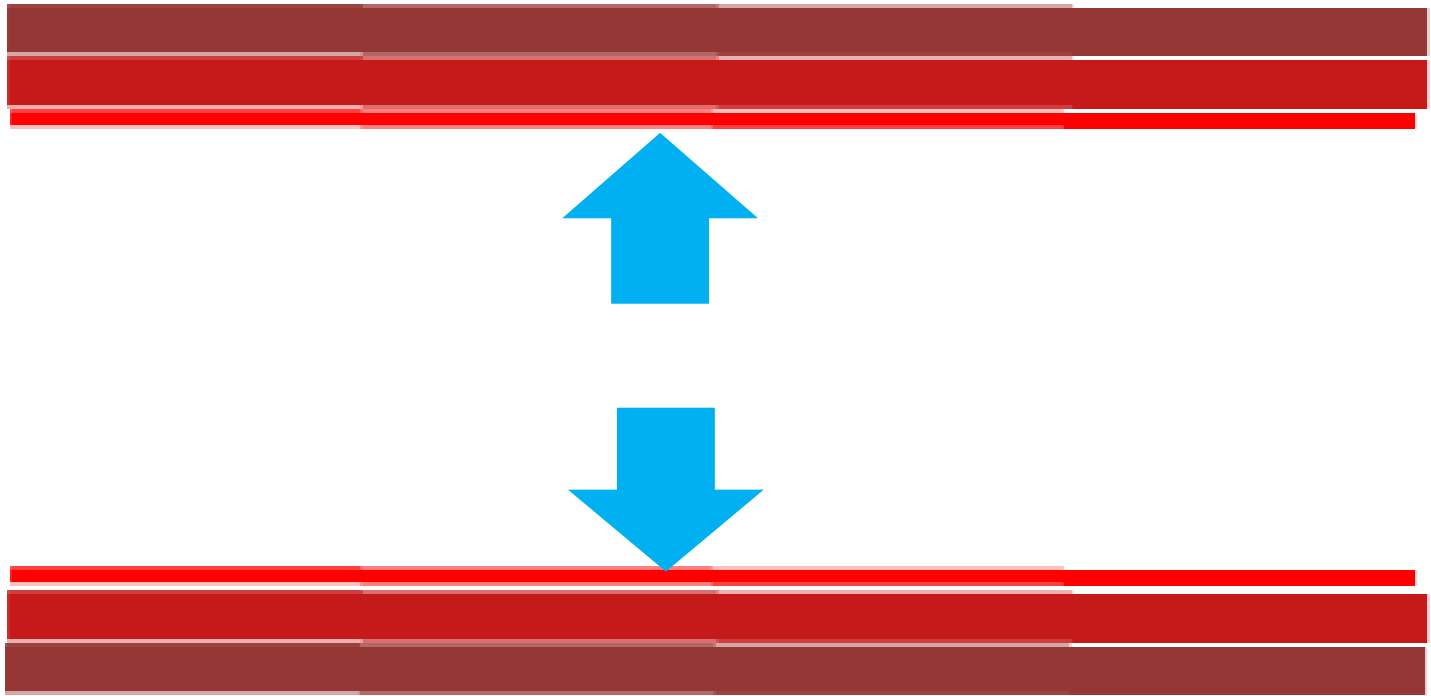
血管の中
(血液が流れている)

②

①



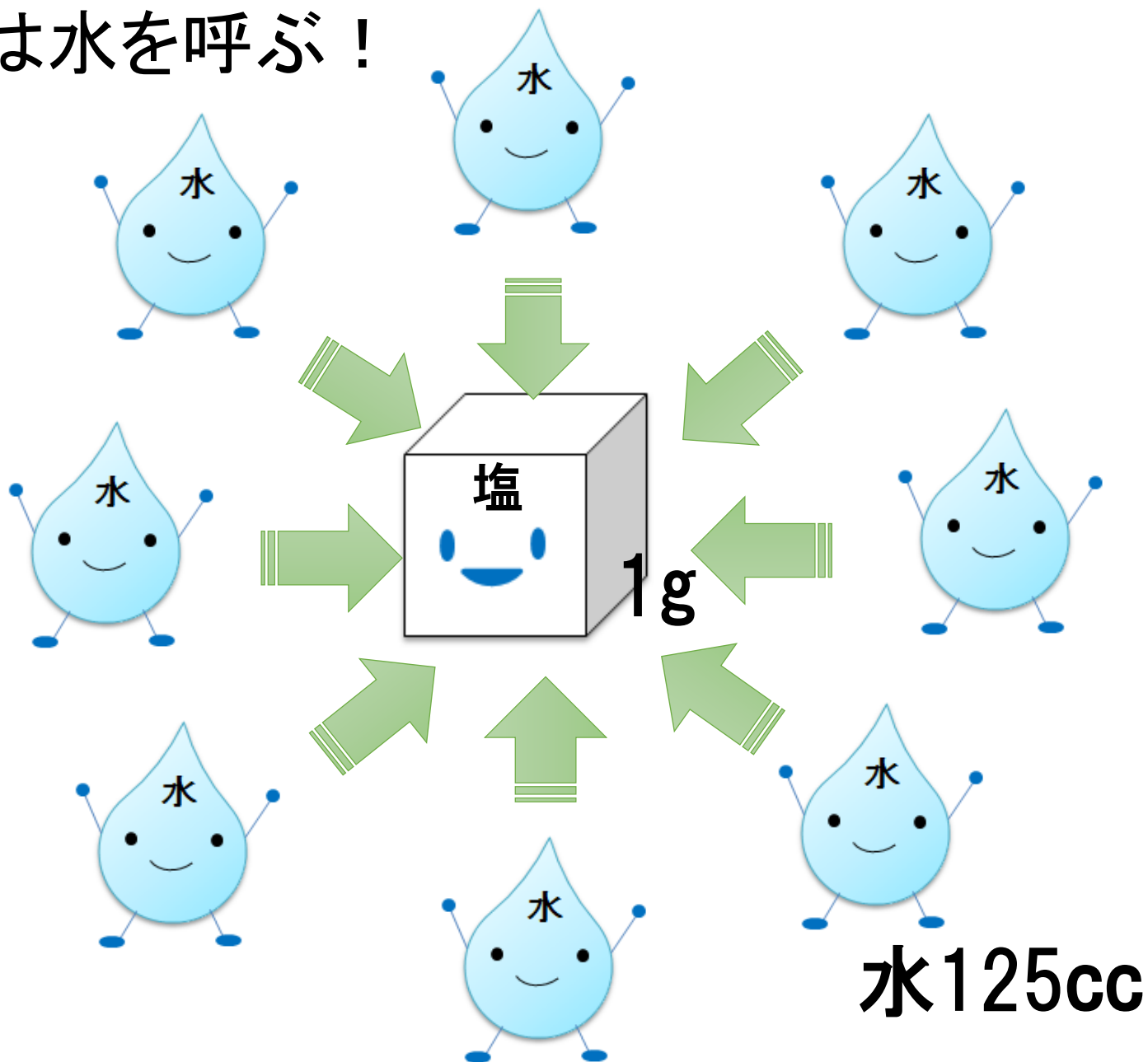
血圧はどここの圧？（答え）



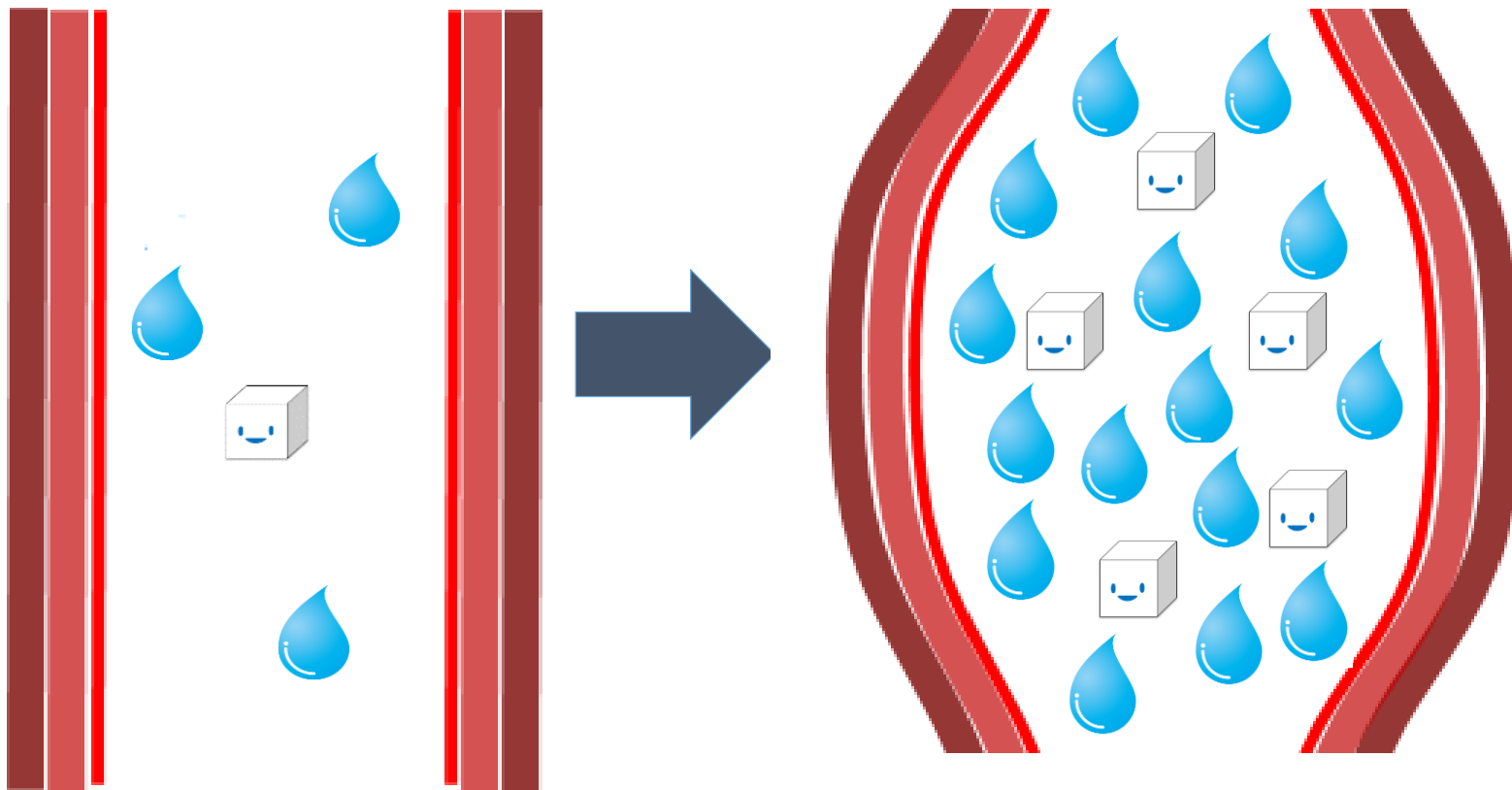
正解 ②

なぜ、高血圧には減塩が必要なの？

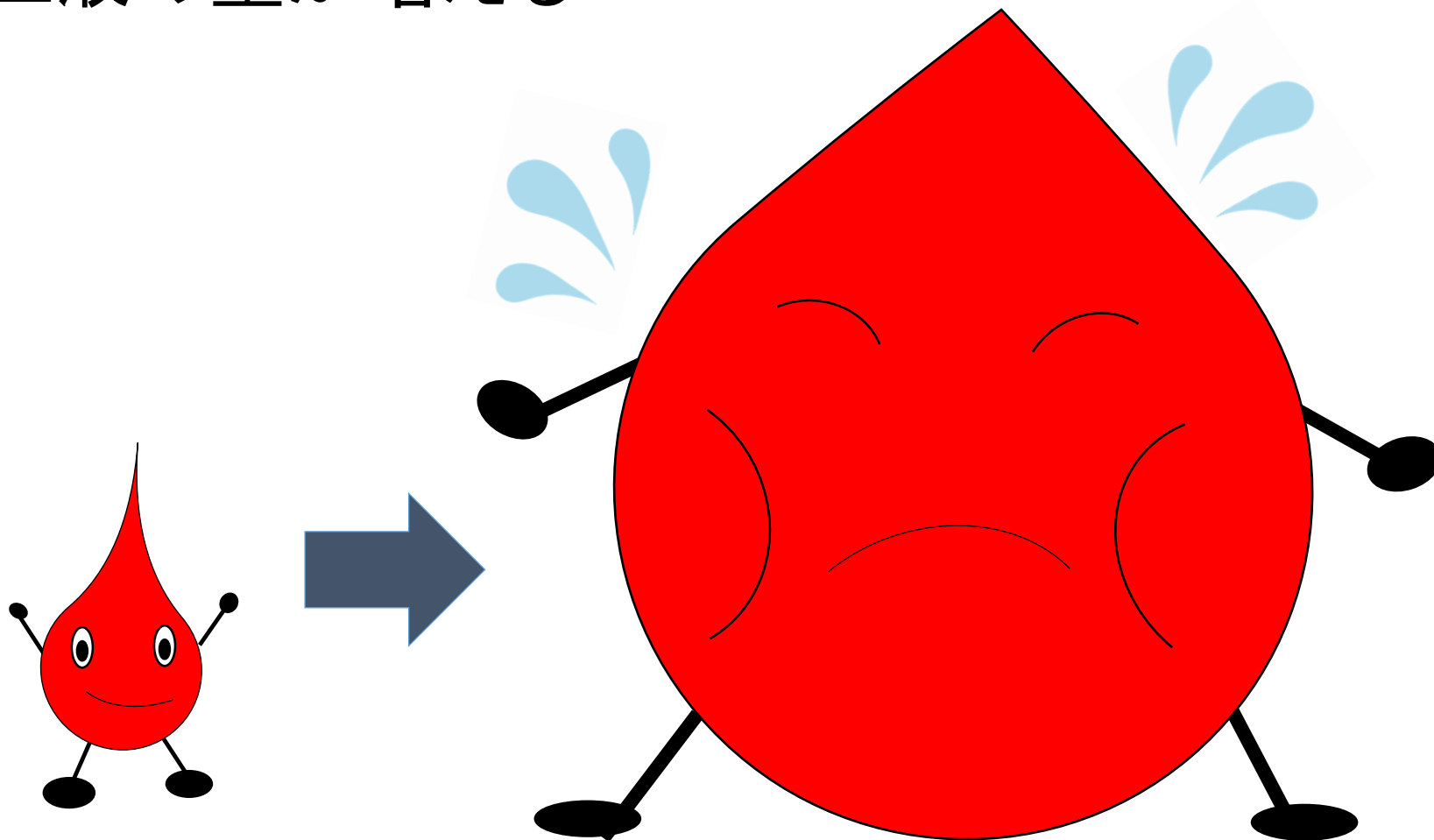
塩は水を呼ぶ！



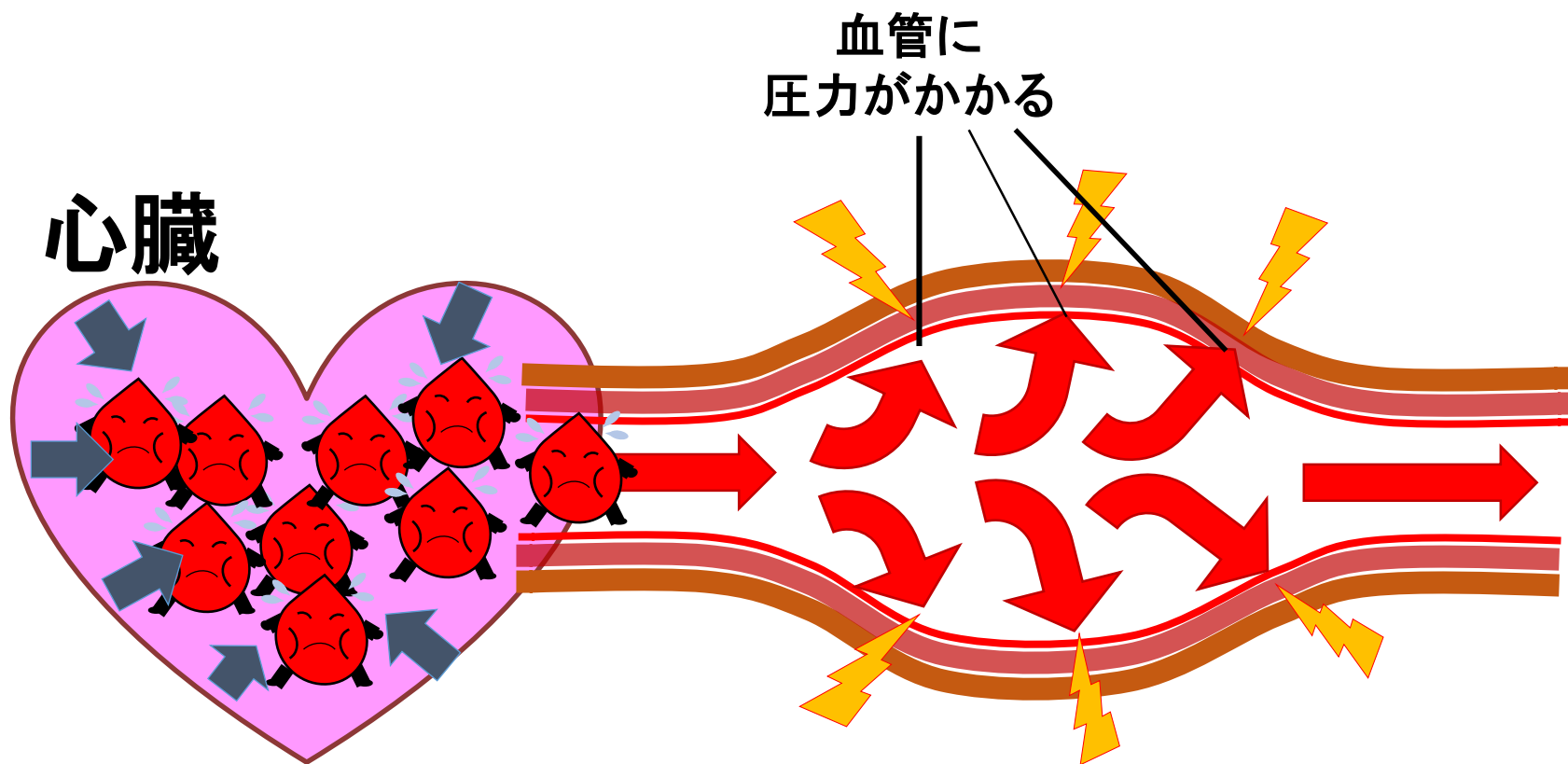
水分が増える



血液の量が増える！



血管の壁に圧がかかる



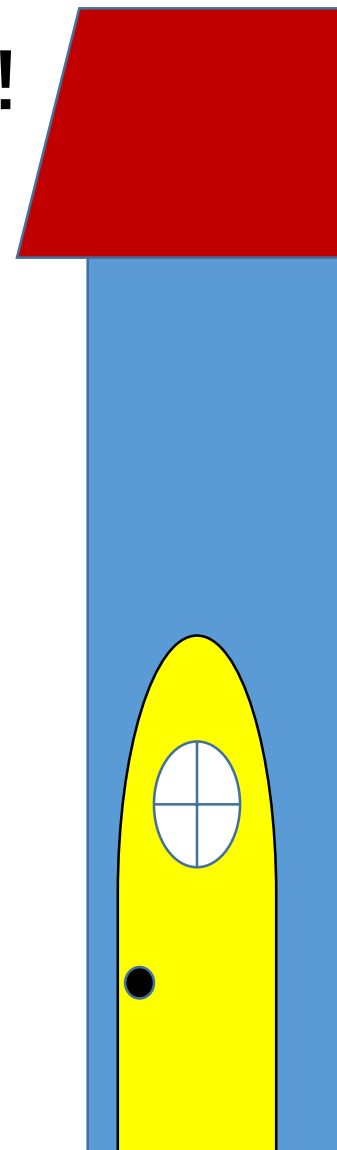
血圧が高い時の状態

収縮期血圧

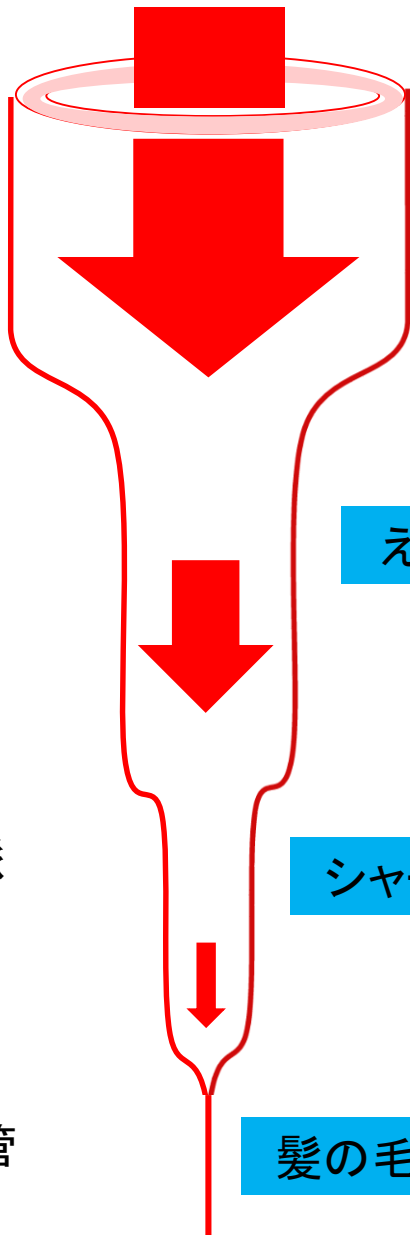
押し上げる水の高さ

Ⅲ度 高血圧 (重症)	210 mmHg	→	2m 86cm
	200 mmHg	→	2m 72cm
	190 mmHg	→	2m 58cm
	180 mmHg	→	2m 45cm
Ⅱ度 中等症高血圧	170 mmHg	→	2m 31cm
	160 mmHg	→	2m 18cm
	150 mmHg	→	2m 4cm
Ⅰ度 軽症高血圧	140 mmHg	→	1m 90cm
	130 mmHg	→	1m 77cm
高値 正常	120 mmHg	→	1m 63cm
正常	110 mmHg	→	1m 50cm
	100 mmHg	→	1m 36cm
	90 mmHg	→	1m 22cm

こんなに圧がかかっている！



血液



太い動脈
(大動脈)

500円玉大

動脈

えんぴつ

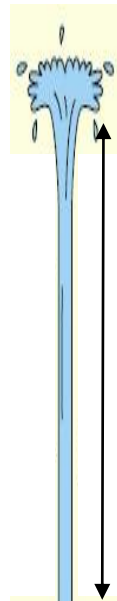
細い動脈
(細動脈)

シャーペンの芯

毛細血管

髪の毛

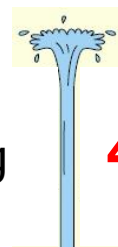
血圧
120~80
mmHg



1.6m

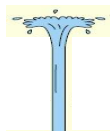


血圧
350mmHg



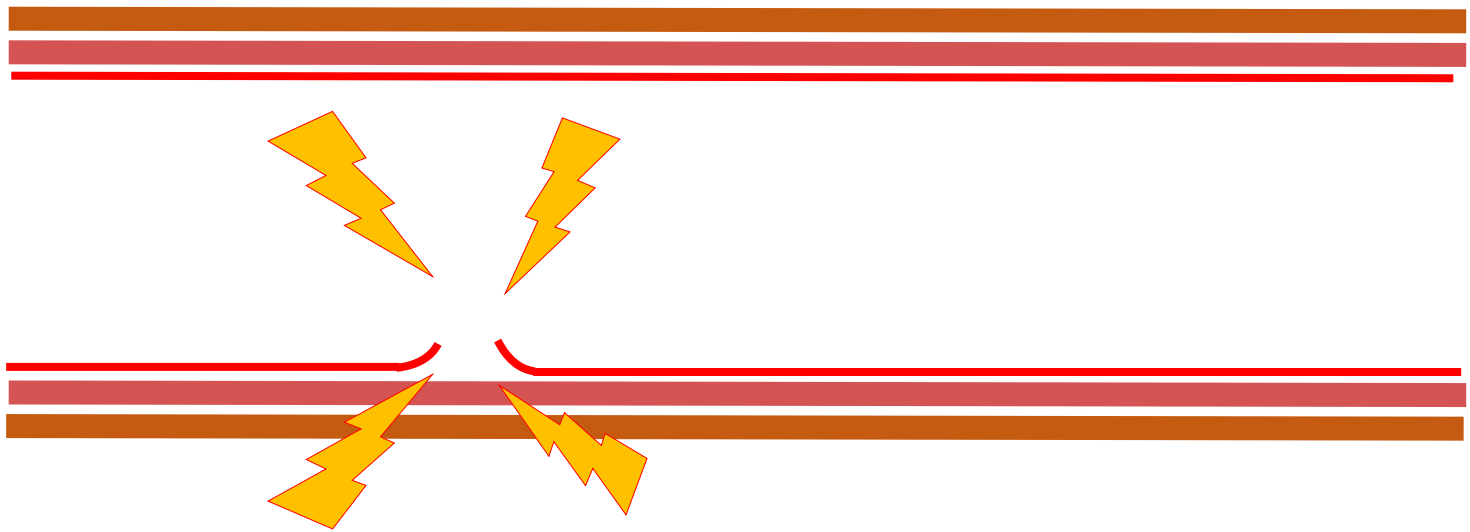
48cm

血圧
15mmHg



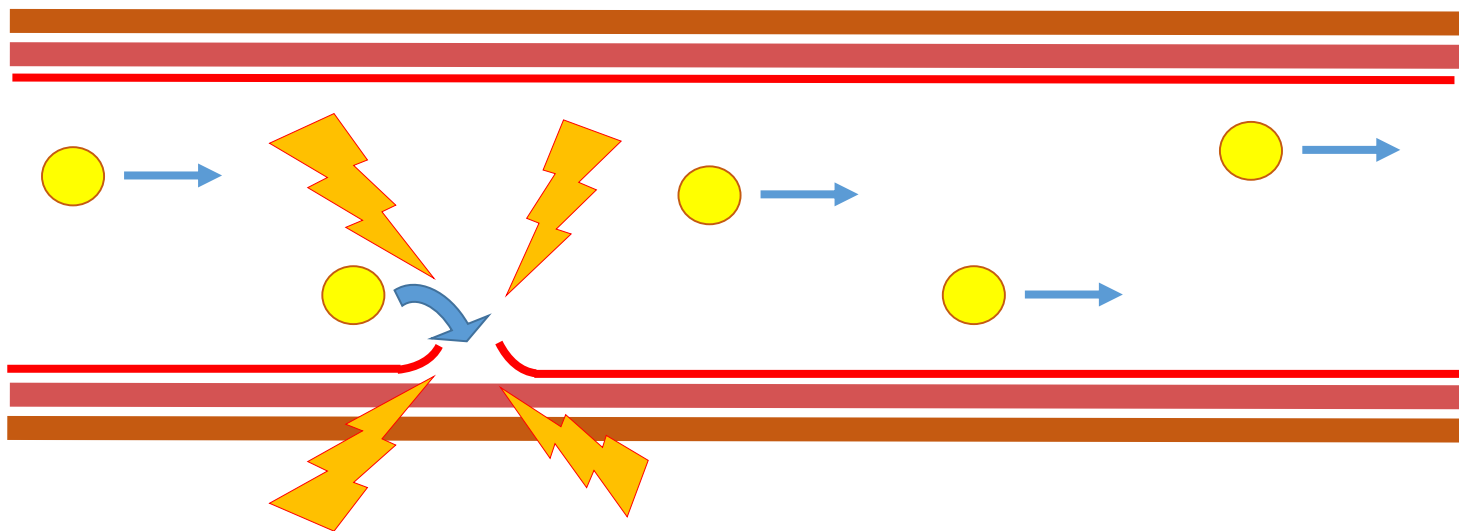
20cm

血管に圧がかかりすぎると、

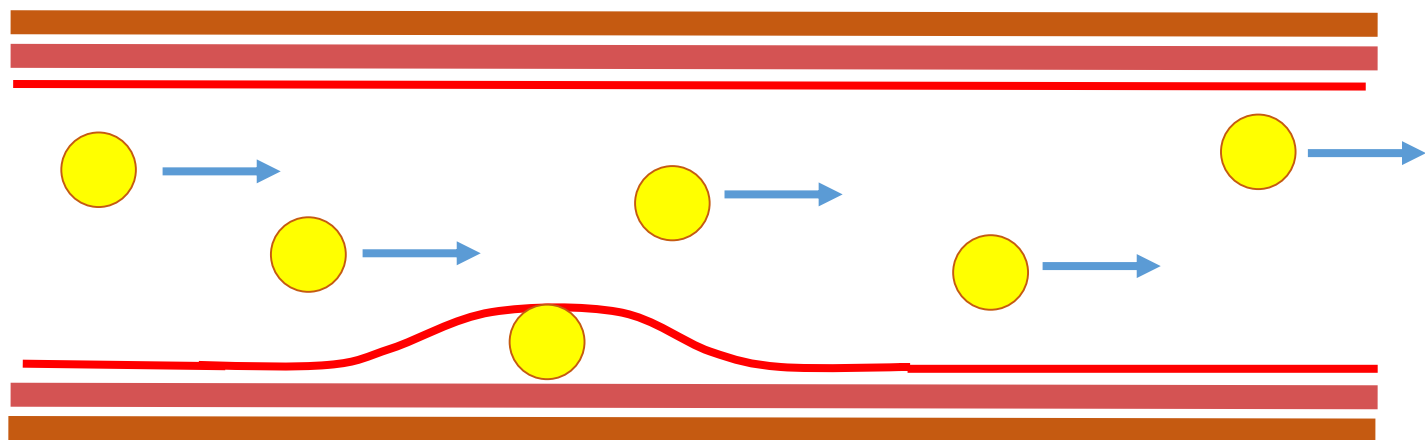


血管の壁が傷つく

血管の壁が傷ついたところに、
コレステロール ● が入り込む。



コレステロールが入り込んだ状態で、
傷口が閉じる。

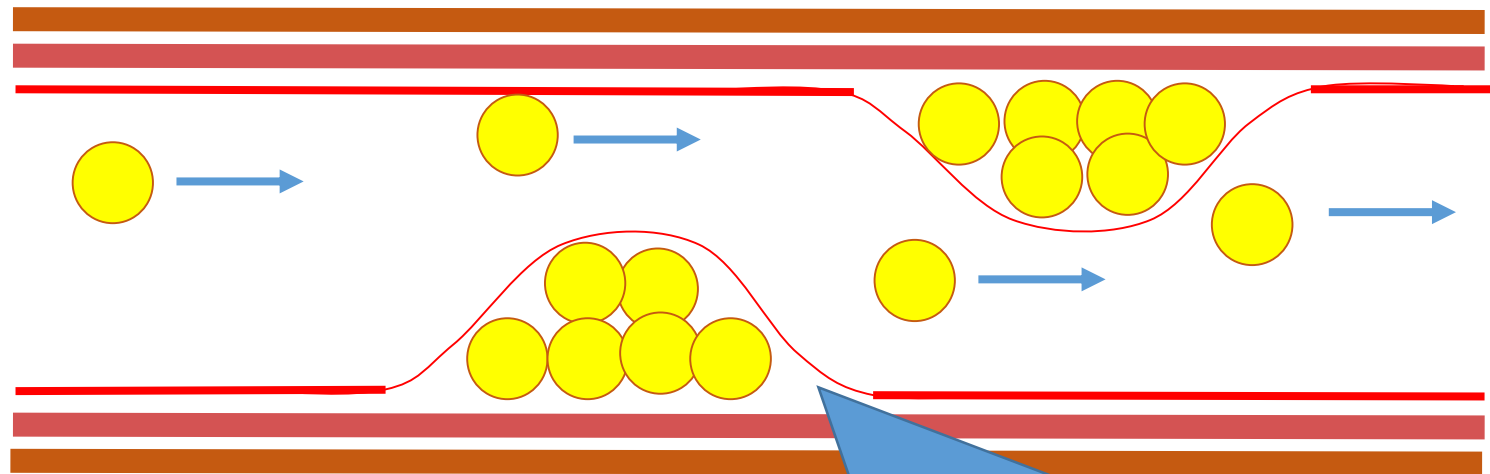


心臓が拍動する数だけ、
血管は傷つき、コレステロールが入り込む。

1年間に、
約36,792,000回拍動

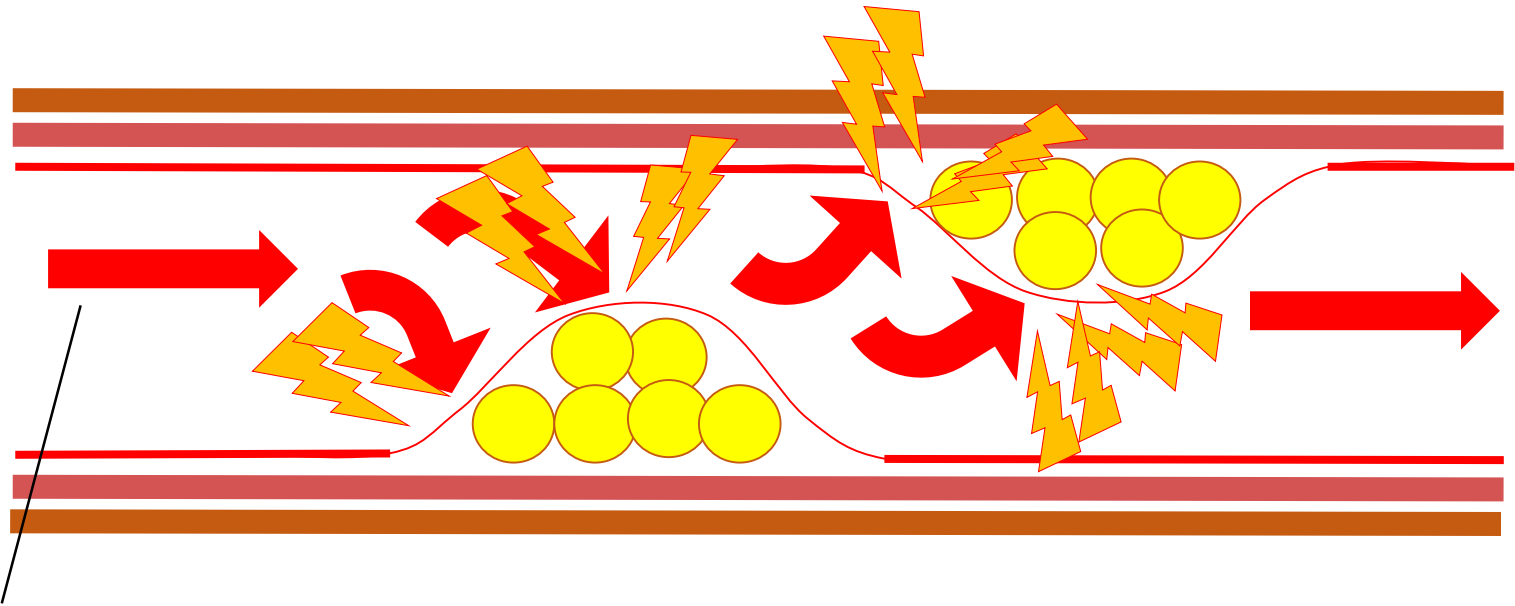


繰り返されると、



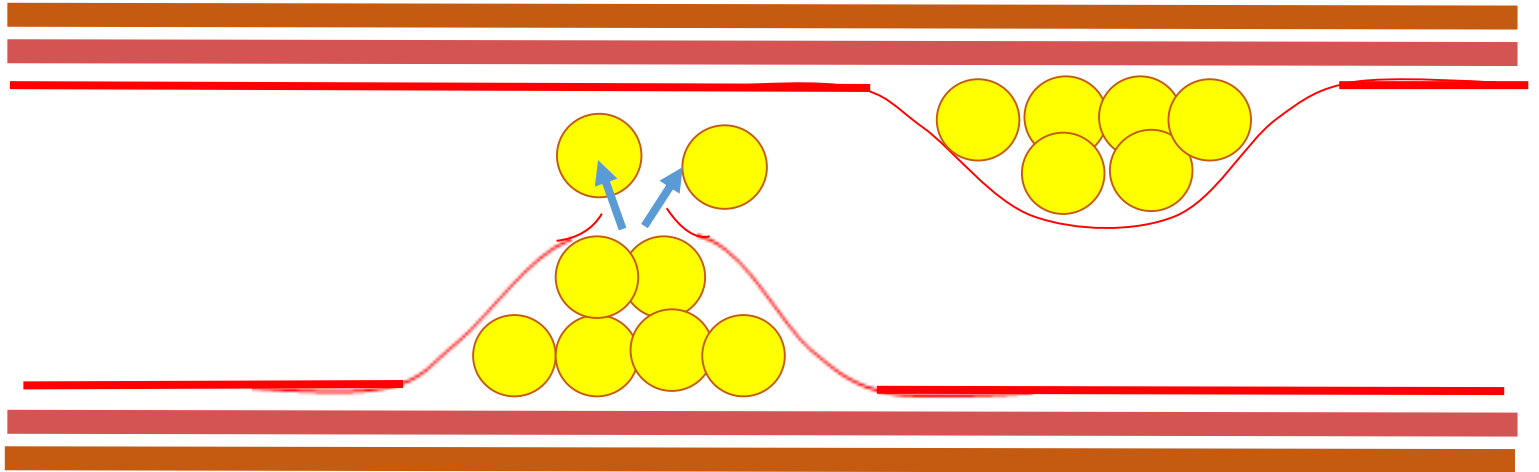
コレステロールを包んでいる血管の膜が
薄くなる。

薄くなった膜に圧がかかる



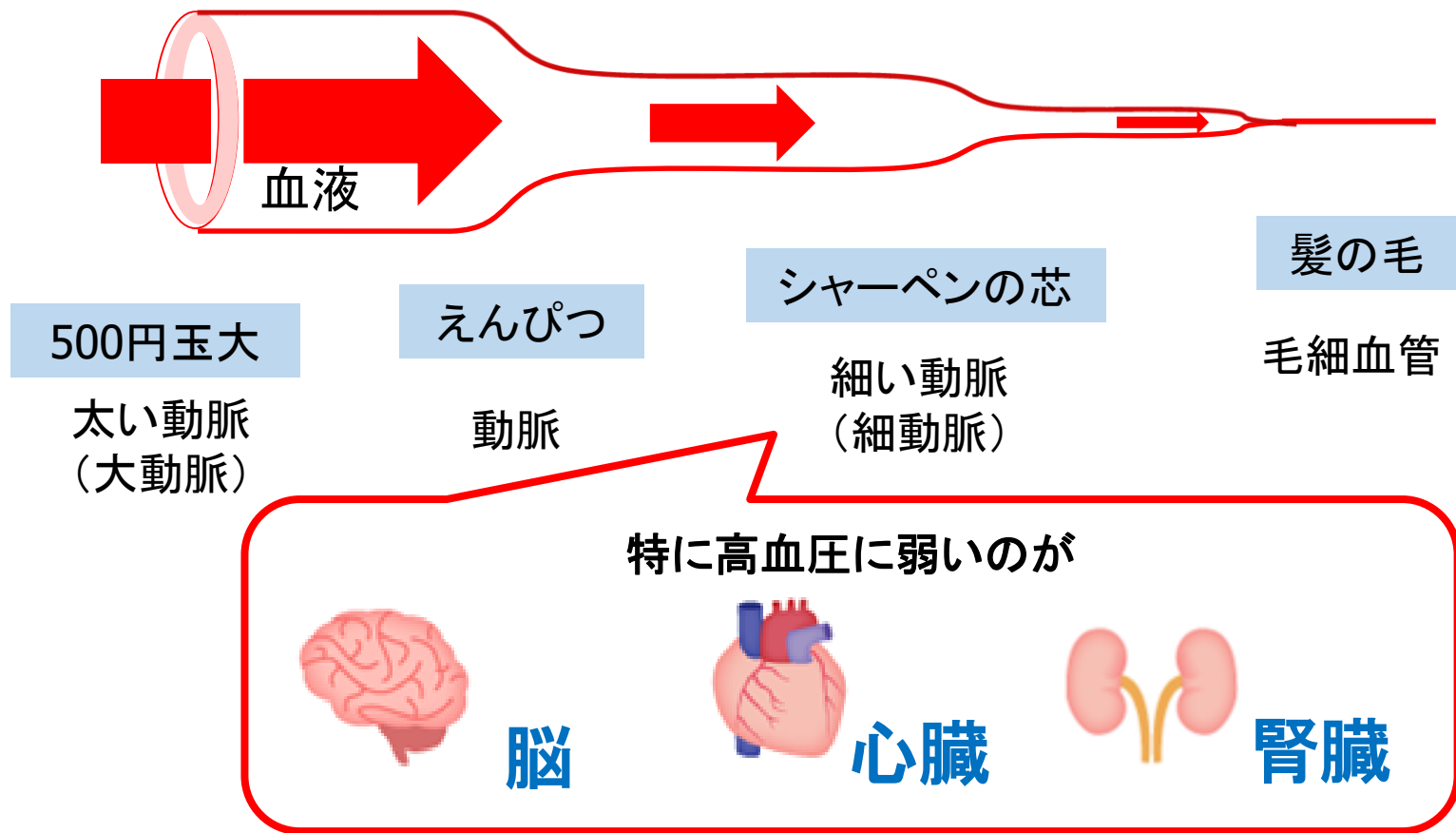
血液の流れ

血管の膜が破ける

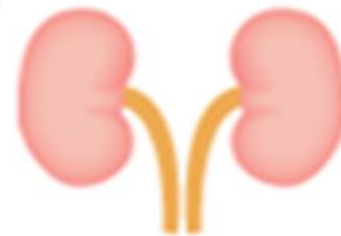


⇒ 中身が飛び出して、血管が詰まる。

血液が体のすみずみに届く圧は必要
しかしそれ以上の圧は細い血管をいためる



脳梗塞 心筋梗塞 人工透析



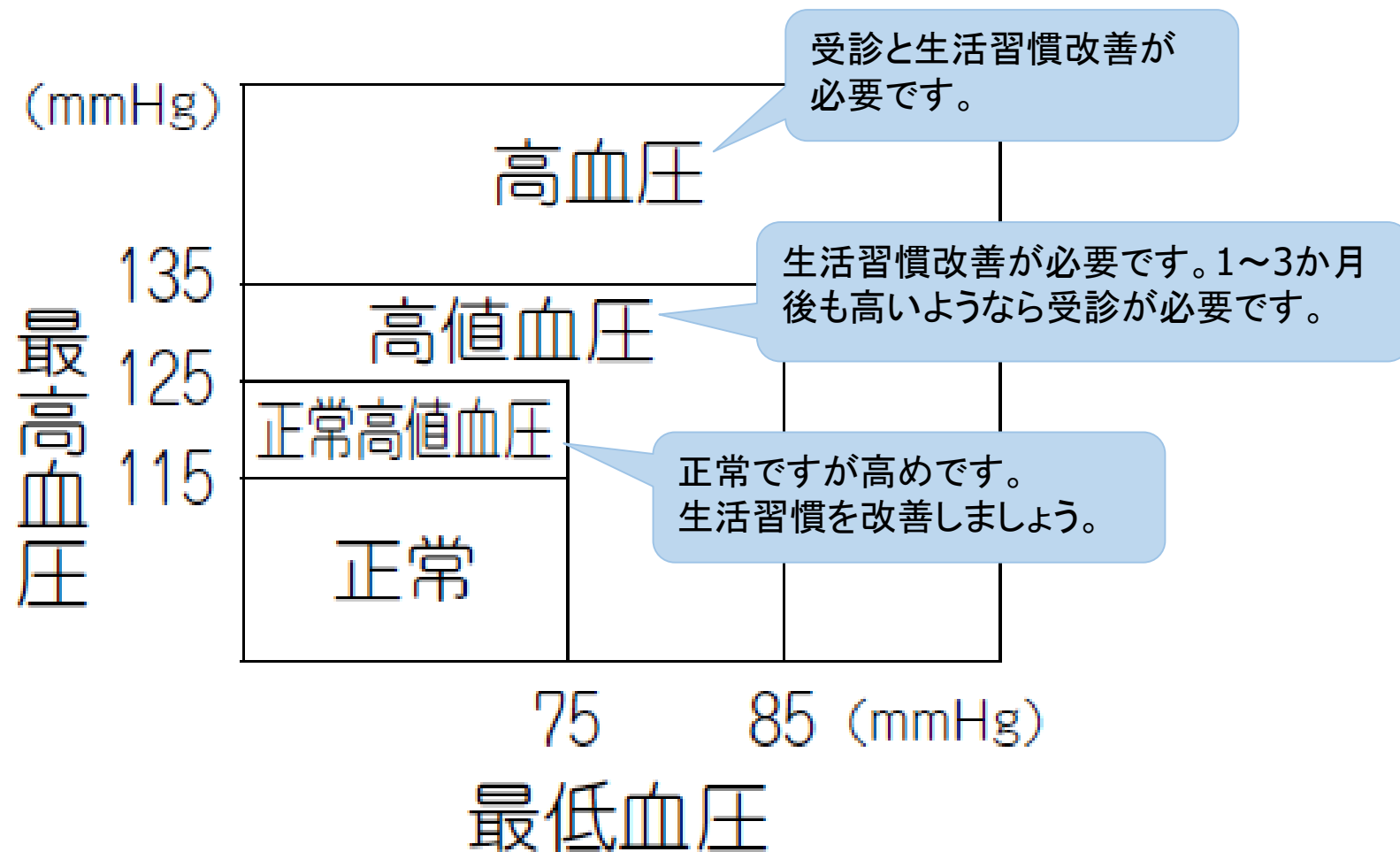
脳

心
臓

腎
臓

高血圧の影響を受けやすい

私の血圧は大丈夫？



出典：高血圧治療ガイドライン 2019

1日の目標塩分摂取量はどのくらい？

しかし実際は、、、



成人男性 7.5 g未満

10.8g



成人女性 6.5 g未満

9.1g



高血圧の方 6 g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版): 日本高血圧学会

約2.5g
多い！

(H29国民健康栄養調査より)

無理なくできる減塩生活のコツ

食するときのコツ

うす口醤油は、
濃口醤油よりも
塩分が多い！

麺類のつゆを
飲み干さない。



カップ麺(75g)
塩分5.0g

出来合いの惣菜や
加工食品は控える。



カレーレトルト(180g)
塩分2.5g

調味料は「かけて」
ではなく「つけて」
食べる。



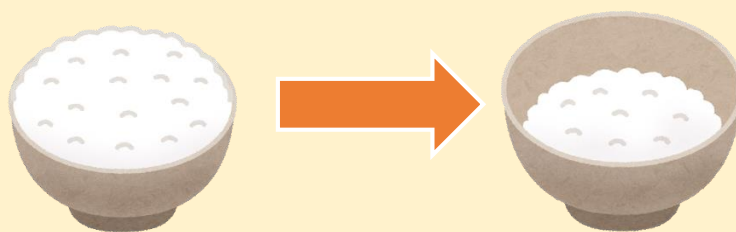
濃口醤油(大さじ1)
塩分2.6g

漬物は
控えめにする。



醤油はかけない

塩分の多いおかずを控えると、
ご飯の量の食べ過ぎ防止になります。



無理なくできる減塩生活のコツ

調理のコツ

味付けに香辛料、酢、
カボスやレモンを使う。



薄味でもおいしくなるように、
だしをしっかり取る。



みそ汁は、野菜たっぷりにして
汁の量を減らす。



旬の物や新鮮な食材を使い、
素材の味を生かす。



外食でも減塩できます



 加須市減塩プロジェクト

目印



減塩についてもっと詳しく知りたい方へ

■個別健康相談

会場：各保健センター

管理栄養士による食事チェックが受けられます

■リフレッシュクッキング（調理と試食）

高血圧予防の食事について学べます