

あなたの健康管理のお手伝い

# 血圧管理手帳



住所

氏名

岩手県

# はじめに

東日本大震災津波の被害があった被災地では、震災後の環境や生活の変化により、「**血圧**が上がった。」、「**血圧**のお薬を飲み始めた。」という方が増えました。

**高血圧**は、脳卒中や心臓病など、重い病気の発症危険を高めます。

**高血圧**の予防や改善のためには、まずご自身の**血圧**を知り、上手にコントロールすることが大切です。

この手帳は、元気で生き生きとした生活を送るため、そのお手伝いをするために作成しました。

毎日の健康管理に、この手帳をご活用ください。

## 活用方法

- ご家庭で測った**血圧**の値や**運動**の内容を記録してご活用ください。
- ご自身の**血圧**の傾向を知り、数値の変動による健康状態の変化に早目に気がつくことが大切です。
- お医者さんにかかる際は、この手帳を持参し、記録した**血圧**値を見ていただきましょう。ご自身の情報を正しく伝えることで、適切な診断や治療につながります。
- お医者さんからの注意などがあれば、内容を書き留めておきましょう。

# もくじ

わたしの記録	1
1 <b>血圧</b> とは？	2
2 <b>高血圧</b> を放置するとどうなるの？	3
3 <b>血圧</b> を適正に保つために	4
4 <b>血圧</b> 適正化のための生活習慣のポイント	
① まず今よりも減塩を！	5
② 思い切って禁煙に！	8
③ 適量飲酒で上手にお酒と付き合しましょう！	8
④ 体を動かす機会をできるだけ多く！	9
減塩レシピ	11
血圧・運動記録表 ( <b>血圧</b> と <b>運動</b> の記録)	15
もしかして脳卒中！？	
～こんな症状が出たら 迷わず すぐに 119 番～	巻末



# わたしの記録

ふりがな			男・女
氏名			
生年月日	年 月 日 生まれ		
血液型	型 (RH + - )		
現住所	〒 電話		
わたしの 特記事項	長期的に治療している病気や繰り返しかかっている病気など		
	その他	※アレルギーの有無など	
かかりつけの医療機関	電話		
かかりつけの医療機関	電話		
かかりつけの薬局	電話		
保険証の 記号番号	医療保険		
	介護保険		
緊急連絡先	〒 電話		

# 1 血圧とは？

血管の壁にかかる圧力のことを「**血圧**」と言います。心臓が縮んで全身に血液を押し出した瞬間の強い圧力の値が**収縮期血圧（最高血圧）**です。そして、心臓が広がり血管への圧力が最も弱くなったときの値が**拡張期血圧（最低血圧）**です。

**血圧**の値は、心臓から押し出される血液の量と、血液の血管の通りづらさ（血管の抵抗）、血管の弾力などに影響されます。

血管に圧力がかかりすぎている状態が「**高血圧**」です。

## 血圧値の分類（成人の場合）

### ● 家庭で測定する場合の高血圧基準

診察室血圧より5mmHg低い値を目安にします



### ● 診察室で測定した場合の高血圧基準

(mmHg)

	分類	収縮期血圧 (最高血圧)		拡張期血圧 (最低血圧)
高血圧	(孤立性) 収縮期高血圧	140 以上	かつ	90 未満
	Ⅲ度高血圧	180 以上	かつ/または	110 以上
	Ⅱ度高血圧	160 ~ 179	かつ/または	100 ~ 109
	I度高血圧	140 ~ 159	かつ/または	90 ~ 99
正常域血圧	正常高値血圧	130 ~ 139	かつ/または	85 ~ 89
	正常血圧	120 ~ 129	かつ/または	80 ~ 84
	至適血圧	120 未満	かつ	80 未満

※「至適血圧」は、脳卒中や心筋梗塞などを発症する可能性が一番低い理想的な血圧とされています

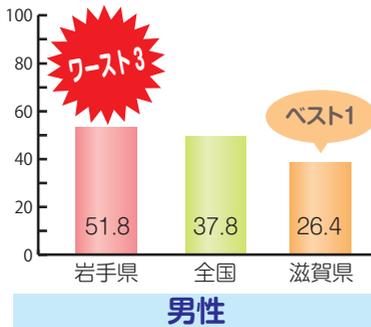
出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より改変

# 2 高血圧を放置すると どうなるの？

高血圧となり血管に強い圧力がかかる状態が続くと、血管が硬くなる動脈硬化を進行させ、気がつかないうちに脳卒中や心臓病などの重い病気を引き起こします。

## ご存じでしたか？岩手県の脳卒中死亡率は 男性 全国ワースト3 女性 全国ワースト1

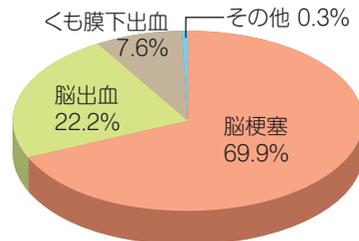
平成27年脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人対）



出典：厚生労働省「人口動態統計」から

※年齢調整死亡率とは、人口構成の異なる集団間の比較のため、死亡率を一定の基準人口に当てはめて算出した数値です。都道府県別主要疾病別年齢調整死亡率は5年ごとに公表されています。

岩手県の脳卒中のタイプ別の発症状況は、血管が詰まるタイプの「脳梗塞」が約7割と一番多く、次いで血管が破れるタイプの「脳出血」「くも膜下出血」となっています。



出典：平成26年岩手県地域脳卒中登録事業報告書から

脳卒中予防のため血圧を上手に管理しましょう！

# 3 血圧を適正に保つために

## ●まず ご自分の血圧を知りましょう！

### 家庭血圧の正しい測り方

- できるだけ上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定しましょう。  
朝の測定：起床後 1 時間以内で  
食事をしたり薬を飲む前  
晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2 分椅子に座って安静にした後、測定します。  
血圧計の腕帯は心臓の高さにして測ります。
- 血圧は、原則 2 回測定し、その平均値を記録しましょう。



出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より作成

## ●血圧が高い方は 定期受診で血圧コントロール

自覚症状なくてもじわじわ進むのが**高血圧**。お医者さんの診察を定期的を受け、しっかりとコントロールしていくことで重症化を予防することが大切です。

## ●自己判断での服薬中断は とても危険です

**血圧**が安定してくると、自己判断で**血圧**のお薬を減らしたり、飲まなくなる方がいます。服薬により安定した**血圧**に慣れた脳が、中断により高くなった**血圧**に耐えられなくなることで、**脳卒中**の発症リスクが高まると言われています。**高血圧**の薬に対する不安は、お医者さんによく相談してください。また、家庭で測った**血圧**の記録をお医者さんにみていただくことも、より良い診断のために、大切なことです。

## ●生活習慣の改善は自分でできる最大の予防です

**高血圧**の予防はもちろんのこと、治療中であっても、お薬の効果を高めるために生活習慣の改善は必要です。次に示す生活習慣改善を実践し、血管年齢の若返りを図りましょう！

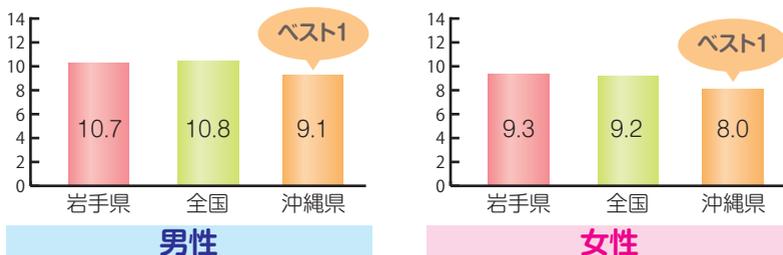
# 4 血圧適正化のための生活習慣のポイント

## 1 まず今よりも減塩を！

血圧と塩分には密接な関係があります。塩分(ナトリウム)を摂りすぎると、私たちの体は、体内の塩分濃度を一定に保つために水分を血管内に吸収します。このことによる血液量の増加が抹消血管への抵抗を高めることなどで血圧が高くなると言われています。国が示す目標を達成するためにも、今よりも塩分を確実に減らしましょう。

岩手県の食塩摂取量は  
全国ワースト1から全国平均に改善！

1人1日あたりの食塩摂取量 (g / 日)



出典：平成 28 年国民健康・栄養調査結果から

1日の食塩摂取量の目標量

男性

8g未満

女性

7g未満

血圧が高い方

6g未満

※血圧の高い方は、主治医の指導に従いましょう！

出典：「日本人の食事摂取基準 2015 年版」、日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より作成

## ● バランスのとれた食事と適量を心がけましょう！

食べ過ぎは**肥満**だけの問題ではありません。おかず量が必要以上に増えると、味付けのための**塩分量**が増えることになります。**バランスのとれた食事と適量**の実践で、**減塩と健康づくり**を同時に実践しましょう！

### ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

※主要な栄養素がバランスよく組み合わせられたおいしい健康な1食が出来あがりませ

いつもの食器で



弁当箱(マイボックス)で



**主食**：ご飯・パン・麺等

**副菜**：野菜を主としたおかず

**主菜**：肉・魚・卵・大豆製品を主としたおかず

### 5つのルール

- 1 食べる人にとってぴったりのサイズの弁当箱を選ぶ（例えば、1食に 700kcal がちょうどよい人は 700ml の箱を）
- 2 動かないようにしっかりつめる
- 3 **主食3・主菜1・副菜2**の割合に料理をつめる
- 4 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ
- 5 全体をおいしそうに！ 仕上げる

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより  
<http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>

## ● 野菜をたっぷり食べましょう！

**野菜**には、**塩分**を体外に排出してくれる**カリウム**が含まれています。また、**野菜**から食べることで、血糖値の上昇や食事の食べ過ぎを抑えます。ただし、量が増えるほど、味付けのための塩分が増えることになりますので、1人1日**350g**を目安に、旬の野菜を上手に利用してください。

※腎障害がある方など、野菜や果物の制限がある方は、お医者さんの指導に従いましょう！

## ●減塩を確実に実践しましょう！

高血圧予防の観点から、塩分（ナトリウム）の摂りすぎに注意が必要です。

実践できそうな減塩にチェック☑していきましょう!!

### 食べ方で減塩

- 味噌汁を減らす（1～2g減/1杯）
- 漬物の量を減らす（1g減/たくあん2切れ）
- ラーメンや蕎麦つゆは半分以上残す（2～3g減）
- ラーメンや蕎麦の回数を減らす（4～6g減/1杯）
- 多すぎるおかずの量を減らす
- 加工食品やインスタント食品を減らす
- しょうゆやソースはかけずに小皿にとって食べる

### 作り方で減塩

- 天然の出汁（だし）を使う  
※昆布やかつお、煮干しなどの旨味を活かし調味料は少なめに
- 酢・レモン・香辛料や香味料を使う  
※酸味やねぎ、しょうがなどを上手に使うと塩分が少なくても美味しくいただけます
- 表面に味を集中させる  
※生の食材の表面にさっと塩をふれば、しっかり味を感じることができます
- 味噌汁は具沢山に  
※野菜などの具をたっぷり入れると汁が少ない分、塩分が抑えられ副菜にもなります

### 選び方で減塩

- 栄養成分表示があるものは食塩相当量を確認して購入する  
※食品の購入時に、栄養成分表示を上手に活用し食塩相当量の少ない食品を選びます
- 外食する時は塩分が少なく、野菜が多く含まれるメニューを選ぶ



ソース等を使う時は「かける」  
でなく「つける」と少ない量  
でも満足できます。



片面に少し  
つけましょう!

こんな工夫も……

お椀を小さなものに替えることで  
塩分量を減らすことができます。

150cc



100cc

## 2 思い切って禁煙に!

タバコを吸うと、血管の収縮が起こります。また、たくさんの有害物質が血管を傷つけ動脈硬化を進めます。タバコとがんの関連は有名ですが、**脳卒中**や心臓病などの発症の大きな危険因子としても見逃すことはできません。一人ではなかなか禁煙できない方は、思い切って禁煙外来を受診してみることも一つの方法です。



### 禁煙・卒煙でこんな変化が!

#### ● 卒煙で、気配り上手に変身!

吸わない人を不快な思いにさせない、気配り上手に変身!

#### ● 自分も周りも、気持ちがいい

せきやたんが止まり、口の中が爽やかに!

喫煙場所を探さずに済み、どこでも快適に過ごせるようになります。

ヤニや臭いもなくなり、周囲の人も爽やかに!

#### ● 自分も周りも、元気になる

病気のリスクが減り、若返ります。

これまで周りで煙を吸わされていた人たちも健康に!

## 3 適量飲酒で上手にお酒と付き合いましょう!

お酒は、飲み過ぎると**脳卒中**や**高血圧**の危険が高まります。**適量**を心がけ、週**2**回の**休肝日**を設けましょう。

※健康日本 21 (第2次) では「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)」を**男性で1日40g以上**、**女性で1日20g以上**と定義しています。

お酒の種類	ビール 中ビン1本500ml	清酒 1合180ml	焼酎(25度) 1合180ml	ウイスキー ダブル60ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	25%	43%	12%
純アルコール量	20g	22g	36g	20g	12g

# 4

## 体を動かす機会をできるだけ多く！

**運動**すると、体内の交感神経の緊張が緩和されるため、血圧が下がります。また、**運動**は、**高血圧**、脂質異常症、耐糖能異常、肥満などの生活習慣病を改善に導く非常に重要な治療法です。

### 注意！

重症な高血圧や眼底出血がある方、心臓肥大を指摘されたことがある方、これらの疾病を治療中の方や症状がある方は、お医者さんの指導に従ってください。

### ●運動を始める前に体調チェック！

- 血圧はいつもどおりですか？
- 脈の不整や動悸がありませんか？
- 関節痛など慢性的症状は悪化していませんか？
- その他食欲不振や睡眠不足、体調がすぐれないなど、自覚症状はありませんか？

気になったなら、  
迷わずお休み

### ●運動中の体調チェック！

- 呼吸がしにくい
- 冷や汗がでる
- 吐き気がする
- 関節などの痛みが悪化してきた

該当する項目があれば  
お休みしましょう

### ●室内エクササイズに挑戦！

それでは、次のページの筋力トレーニングの効果もある有酸素運動を実際にやってみましょう。

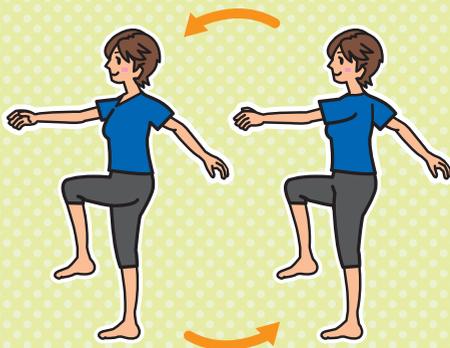
### 注意！

- 「軽く息がはずむ」「少しきついな？と感じる」「会話をしながら続けることができる」これらが適切な運動強度の目安です。
- 動作のスピードを上げる、反動を付ける、息をこらえて力むなどは、過度の血圧上昇やケガなどにつながり逆効果です。

## その場足踏み運動

- 太腿を水平位まで上げ、腕を大きく振る
- 1秒に1回位のペースで30秒～60秒間程度繰り返す
- 徐々に時間を延ばしてみる（3～5分が目標）

※ 反動を付けずゆったりと繰り返す  
※ 背筋を伸ばし、腰を落とさない



## 踏み台昇降運動

- 片足ずつ台に上がり、先に上がった足から降りるステップを繰り返す（肘を曲げて腕を振るとリズムがとりやすい）
- 1分間に20～25回昇り降りできるペースで行う
- 1分位から始め、徐々に時間を延ばしてみる（3～5分が目標）

※ 台の高さは 10 ～ 20 cm 程度のものご用意ください（高いほど運動強度が増します）  
※ 安定した丈夫な台を選んでください  
※ 強く踏みけるのは危険です



- 両方併せて 1日に 1 ～ 2 セット行い、慣れたらセット数を増やしましょう。
- 運動の前後にストレッチなどを行うと更に効果的です。
- 天気の良い日は外でのウォーキングが気分爽快です。お友達とお話ししながらマイペースが長続きのコツです。



# 減塩レシピ

recipe

1

## 甘酒deほっくりかぼちゃ

1人分 エネルギー85kcal 塩分0.4g

### 【材料:2人分】

- かぼちゃ…………… 120g
- さやいんげん…………… 少々
- A [ ●甘酒…大匙1
- みりん…大匙1
- うすくち醤油…小匙1弱
- 水…50cc ]



### 【作り方】

- ① かぼちゃは、種を取って食べやすい大きさに切る。
- ② さやいんげんは3~4cmの長さに揃え、熱湯でさっとゆでる。
- ③ テフロン製のフライパンに①を皮目を上にして並べ、Aを加える。  
落し蓋をし、初めは強火、沸騰後は弱火にして水分がなくなるまで煮る。
- ④ 器に③を盛りつけ、②を飾る。

(レシピ提供:住田町保健福祉課)

## 凍みイモの粉野菜コロッケ

recipe

2



1人分 エネルギー353kcal 塩分0.9g

### 【材料:2人分】

- 玉ねぎ…150g ●にんじん…20g
- ピーマン…30g ●サラダ油…大匙2 ●塩…1g
- こしょう…少々 ●牛乳…大匙6
- 凍みイモの粉…大匙6
- (ない場合、ゆでたじゃが芋同量で可。この場合、牛乳の分量を減らすこと)
- 大豆…26g
- (水から火にかけ、歯ごたえが少し残る程度に煮たもの)
- 小麦粉…適宜 ●卵…1個 ●パン粉…適宜
- 揚げ油

### 【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんは皮をむき、ピーマンは種を除いた後、それぞれみじん切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①の玉ねぎとにんじんを入れ、玉ねぎがあめ色になるまで炒める。塩で味を整え、①のピーマンとこしょうを入れさらに炒める。ここに牛乳を加え、イモの粉を入れて混ぜる。
- ③ 大豆を1/4の大きさに切り、②に入れてよく混ぜ、4等分にして小判型にまとめる。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるまで油で揚げる。

(レシピ提供:田野畑村食生活改善推進員団体連絡協議会)

recipe

3

## 鶏むね肉の塩麹ハム

一本あたり エネルギー392kcal 塩分0.4g

### 【材料:1本分(4人分)】

- 鶏むね肉……………1枚200g
- [A ● 塩麹…小匙4 ● 黒こしょう…少々]
- つげあわせ
- きゅうり、もやし、わかめ等なんでも……
- ※お好みのドレッシングで

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は、観音開きにして切り込みを入れAをまぶして20分以上漬け込む。
- ② ラップの上に①を置き、形を整えながらぐるぐると棒状に巻き、ラップできっちりと包み、空気を抜いて両端をしぼる。
- ③ 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、②をジッパーつきの保存袋に入れ、鍋に入れて蓋をして、約15～20分茹でる(電子レンジの場合は、600wで10分)。
- ④ 粗熱がとれたならラップをはずし、食べやすい厚さに切る。



(レシピ提供:住田町保健福祉課)

recipe

4

## りんごとおろし大根のゆずはちみつ和え

1人分 エネルギー65kcal 塩分0.3g

### 【材料:2人分】

- だいこん……………100g
- りんご……………100g
- A [ ● ゆずのしぼり汁…大匙1
- 穀物酢…大匙1 ● はちみつ…30g
- 塩…0.6g ● しょうゆ…2～3滴 ]



### 【作り方】

- ① だいこんは皮をむいてすりおろし、ざるにあげて軽く水気を切る。
- ② りんごは皮つきのまま、一口大のいちよう切りにする。
- ③ ①②をAで和える。

(レシピ提供:大船渡市健康推進課)

recipe  
5

## 刻み昆布の南蛮酢

1人分 エネルギー63kcal 塩分0.7g

### 【材料:2人分】

- 刻み昆布…2.5g
- きゅうり…30g
- 玉ねぎ…20g
- 大根…30g
- にんじん…15g
- セロリ…10g
- みそ…小匙1/2
- 濃口しょうゆ…小匙1/2
- 酢…大匙1/2
- ごま油…大匙1/2
- 砂糖…大匙1/2
- ケチャップ…大匙1/2



### 【作り方】

- ① 刻み昆布は水で戻す(硬さにより加熱する)。
  - ② きゅうりは斜め切り、セロリは筋を取って千切り、にんじんも千切りにする。  
大根と玉ねぎは千切りにして水にさらす。
  - ③ Aを混ぜ合わせ、水気を切った①②を和える。
- (レシピ提供:洋野町食生活改善推進員協会)

## 豚肉のやわらかソテー

recipe  
6

1人分 エネルギー160kcal 塩分0.8g

### 【材料:2人分】

- 豚もも肉薄切り…………… 120g
- 玉ねぎ…………… 20g
- A [ ●酢…………… 大匙2
- しょうゆ…………… 小匙1/2g
- 酒…………… 小匙1
- キャベツ…………… 40g
- にんじん…………… 20g
- しめじ…………… 20g
- ピーマン…………… 10g
- 油…………… 大匙1/2



### 【作り方】

- ① 豚もも肉薄切りは3cm幅に切り、玉ねぎの薄切りと一緒にAに30分ほど漬け込む。
  - ② キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐし、ピーマンは種を取った後に太めの千切りにする。
  - ③ フライパンに油をひき、②を炒め、軽く火が通ったら皿に取り出す。次に①を炒め、肉に火が通ったところで野菜を戻し、しっかりと火を通して完成。
- (レシピ提供:大槌町食生活改善推進員団体連絡協会)

# ナスのトマトソース添え

1人分 エネルギー214kcal 塩分0.4g

## 【材料:2人分】

- ナス……………中2本
- ズッキーニ……………1/2本
- オクラ……………6本
- 油……………大匙2
- にんにく……………ひとかけ
- トマト……………中2個
- 油……………大匙1
- ポン酢……………大匙1



## 【作り方】

- ① ナスとズッキーニは厚さ5mmの短冊切り、オクラは縦半分に切る。
- ② フライパンに油をひき①が柔らかくなるまで焼き付けて皿に盛りつける。
- ③ にんにくみじん切り、トマトは種を除いて粗みじん切る。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくを香りがでるまで炒め、トマトを加えて更に炒めてポン酢で調味し、②にかける。

(レシピ提供:陸前高田市食生活改善推進員協議会)

## ●メモ

















































●×モ

---

平成 31 年 2 月（平成 30 年度改訂版）  
作成：岩手県血圧管理推進事業検討会  
発行：岩手県保健福祉部健康国保課  
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸 10-1  
☎019-629-5468

---

# もしかして脳卒中!?

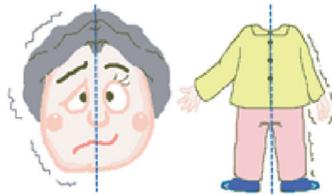
こんな症状が出たら 迷わず すぐに**119番**

※すぐに症状が消失（一過性脳虚血発作）しても、脳卒中の前触れである可能性があります。

- 言葉が出てこない。  
ろれつが回らない。



- 顔半分や左右どちらかの手足の  
感覚がおかしい、動かない。



- 急に頭が激しく痛む。



- グルグルまわるようなめまい。  
フラフラして立てない、歩けない。



- 片方の目が見えなくなる。  
視野の半分が見えなくなる。  
ものが二つに見える。



- 意識がもうろうとする、反応がない。



**脳卒中**は一刻も早く治療を始めることが大切です  
生活習慣を見直し**脳卒中**を予防しましょう!