

# 中央西地域包括支援センターだより

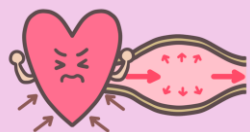
新年あけましておめでとうございます。

令和6年1月号

今月のテーマは「生活習慣病予防と血圧」です

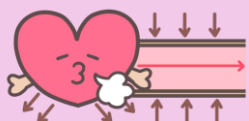
## Q. 血圧とは？

A. 心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力(圧力)のことをいいます。



【最高血圧】

心臓が収縮して全身に血液を送り出したとき



【最低血圧】

心臓が拡張して次に送り出す血液を溜めているとき

## Q. 生活習慣病とは？

A. 生活習慣病とは、「食事・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がその発症や進行に影響する疾患」とされています。脂質異常症・心筋梗塞・狭心症・高尿酸血症・糖尿病・歯周病・アルコール性肝疾患・がんなどがあります。高血圧もそのひとつです。



## Q. 血圧が高いと何が問題？

A. 動脈硬化が起こるため、いずれ心不全、腎不全、脳出血、脳梗塞を引き起こす可能性があります。それによって、要介護状態になるリスクも高まります。



## Q. 血圧の目安は？

A. 家庭で測定したときの正常値は成人で 最高血圧135mmHg未満/最低血圧85mmHg未満が目安とされています。

ただし、家庭で測定したときと病院で測定したときでは、数値に差が出ることもあります。

また、体調の変化や薬の効き方などの個人差も影響するため、定期的に身近な医療機関に相談しましょう。

高血圧ガイドライン2019

【裏面あり】

# ★「一無・二少・三多」で生活習慣病を予防！

## 【一無(いちむ)】 無煙・禁煙のすすめ

たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な要因です！

## 【二少(にしょう)】 少食・少酒のすすめ

食事は腹八分目に！お酒はほどほどに！

## 【三多(さんた)】 多動・多休・多接のすすめ

今より10分多くからだを動かそう！しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ！多くの人と交流し、イキイキした生活を！



「日本生活習慣病予防協会」より <https://seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>

# ★「減塩」で高血圧を予防！

高血圧の大きな要因は「塩分の取りすぎ」にあります  
塩分少なめの食事を意識しましょう！

## 【減塩を上手にすすめるコツ】

- \* だしの旨味や香味野菜などを活用
- \* 味付けは調理の最後にする
- \* 醤油やソースはかけずに“つける”
- \* 塩分の強い加工食品を控える



減塩タイプのほうが  
無理なく効果的に  
減塩できます  
醤油もソースも減塩  
タイプがあります

# ★こんなものも！

「活動量計」とは歩数・消費カロリーの基本項目にくわえて、  
血圧・心拍数・ストレス状態・血中酸素量なども測定できる  
ものがあります。記録をとることで、皆さんの日々の体調や  
運動の様子を把握する目安にもなります。



## 成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時：2月27日(火) 午後1時30分～4時40分(要予約)

会場：松本市役所本庁舎北別棟1階 相談室1

### 【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当(電話 34-3237)

または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市中央西地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 38-3310

FAX 32-3060



本年も宜しくお願いいたします。

