

生活習慣改善のポイント

ナトリウム（塩分）摂取の制限

高血圧の方の減塩目標は「1日6g未満」です。例えば、ラーメンは汁まで飲むと約4.5gの塩分摂取となるため、全て飲むのは控えましょう。



飲酒・喫煙の制限

飲酒や喫煙は、高血圧だけでなく、脳梗塞、心疾患、睡眠時無呼吸症候群、がんなど、多くの病気の原因となります。



適正体重の維持

内臓脂肪が多い人は、インスリン抵抗性を介して血圧が上昇しやすくなります。BMI 25未満を目安に、適正体重を維持しましょう。



適切な睡眠

必要な睡眠時間には個人差がありますが、成人は6時間以上が推奨されています。ただし、長すぎる睡眠も体に負担となるため注意が必要です。



適度な運動

有酸素運動（ウォーキング等）と等張性レジスタンス運動（筋力トレーニング）の複合運動により、血圧を4～7mmHg下げる降圧効果があります。運動は1回につき10分以上継続し、1日合計40分以上行うことが望ましいとされています。



病気のリスクが高まる血圧の値

高血圧とは、一般的に診察室血圧で140/90mmHg以上（収縮期、拡張期血圧）を指します。しかし、脳卒中、冠動脈疾患、慢性腎臓病、心不全、心房細動、認知症などの病気にかかるリスクは、120/80mmHgを超えると高くなります。血圧が少し高いだけでもさまざまな病気のリスクがありますので、ご注意ください。

日本の高血圧患者は約4300万人と推定されていますが、このうち治療によって血圧が良好にコントロールされているのはわずか27%程度にすぎません。血圧を適切に管理するためには薬の服用だけでなく、生活習慣の改善が不可欠です。

**高血圧を
予防・改善しよう！**

尿ナトリウム濃度

尿ナトリウム濃度
尿ナトリウム濃度
尿ナトリウム濃度

日本高血圧学会が提唱する目標値

至適目標（理想）：2未満
実現可能目標：4未満

※尿ナトリウム濃度は、医療機関で尿検査を行うことで測定できます。

尿ナトリウム濃度について

「尿ナトリウム濃度」とは、尿中に排泄されたナトリウム濃度とカリウム濃度の比のことです。食事から摂取したナトリウム（塩分）とカリウム（野菜等）の量を評価する指標となり、ナトリウムの過剰摂取やカリウム不足などによってこの比率は高くなります。塩分摂取過多は高血圧を招く要因の一つです。最新の高血圧ガイドラインには高血圧の予防・管理に関し、この尿ナトリウム濃度を評価することが有効であると記されています。

夜間高血圧にご注意を！

「夜間高血圧」とは、睡眠中の血圧が正常範囲を超えて高く維持される状態のことを言います。通常、夜間の血圧は、昼間の覚醒時と比較して10～20%低下しますが、夜間高血圧だとこの正常な低下が起こらない、または逆に血圧が上昇してしまいます。夜間の血圧が120/70mmHg以上（昼間は135/85mmHg以上）は高値血圧とされ、臓器障害などのリスクが高まります。

昼間に血圧が高い場合は身体的・精神的ストレスなどに関連がありますが、夜間高血圧の場合は、循環血液量の増加（心臓や腎臓への負担）、自律神経障害、睡眠時無呼吸症候群、抑うつ状態、認知機能低下などが危険因子として挙げられますので、生活習慣の根本的な見直しが必要です。

定期的な測定を！

血圧は、朝だけではなく就寝前や機会があれば日中測定し、ご自身の血圧の日内変動を把握することが大切です。



令和8年占冠村

二十歳を祝うつどい

人生の節目である20歳を祝い、今後の輝かしい未来への旅立ちと活躍を祈念する式典「占冠村二十歳を祝うつどい」を開催します。



祝

二十歳

対象者：平成17年（2005年）4月2日から

平成18年（2006年）4月1日までに生まれた方

日時：令和8年1月10日（土）午後2時から午後5時

場所：占冠村総合センター（予定）



実践しよう！！

**早寝早起き
朝ごはん運動**

基本的な生活習慣（睡眠時間や朝食の有無など）は、子どもの心身の発育に大きく関係しています。

子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、健やかに成長していくためにも、「早寝早起き朝ごはん」運動を実践しましょう！

気を付けるべき生活習慣

- 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ！
- 朝は日光を浴び、朝食を取る！
- 仮眠・昼寝をし過ぎない！
- 適度な運動を習慣付ける！
- お風呂は早めに入る！
- 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする！
- 眠りに入りやすくする環境を整える！
- 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない！
- 「早寝早起き」によって必要な睡眠時間を確保する！
- 平日と土日の睡眠リズムをずらし過ぎない！



子どもに言う前にまず大人から！これを機に自分の生活について振り返ってみませんか？子どもたちの生活リズムが乱れがちになる冬休み期間中に、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」運動に積極的に取り組みましょう！



「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会ホームページ