



# 健康支援室だより



## 生活リズムを整えて、血圧を下げよう！

日本の高血圧患者数は約4,300万人と推定されており、**日本人の3人に1人が高血圧**だと言われています。冬になると血圧が上がりやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの発症が増えます。生活習慣を見直して、血圧を下げる工夫をしましょう。



どうして生活リズムを整えることで血圧が下がるの？

「生活リズムの乱れ」は自律神経のバランスを崩し、血圧を上げます。

通常、血圧は日中高めに保たれ、夜になると徐々に下がります。このような「日内変動」をコントロールするのが「自律神経」です。自律神経は、血管を収縮させ血圧を上げる「交感神経」と、血管を拡張させ血圧を下げる「副交感神経」があります。自律神経のバランスが崩れると、血圧が不安定になります。

生活リズムを整えることは、**血圧を良い値で安定させることにつながります。**

### 高血圧の診断基準値

家庭血圧(自宅など)

**135/85mmHg以上**

診察室血圧(病院や健診など)

**140/90mmHg以上**

**朝**はゆっくり徐々にペースアップ **昼**は適度に動いて良い睡眠につなげる **夜**はゆったり心と体をリラックス

### 飲酒 適量をゆっくり 楽しく

飲みすぎは睡眠の質を低下させ、翌朝の血圧を上げます。1~2合を楽しみましょう。

### 入浴 ぬるめのお湯に 短時間つかる

熱いお湯ではなく、40℃くらいのお湯に5~10分程度浸かりましょう。

### 就寝 質の良い 睡眠

寝る1時間前にはスマートフォンやパソコンの光は控え、毎晩同じ時間に就寝しましょう。

### 起床 毎朝、同時刻 起きる

起床時間は生活リズムの基本。布団の中で背伸びをしてからゆっくり起きましょう。

### 夕食 夕食には 野菜や魚を

野菜(塩分を体の外に出してくれるカリウム)や魚(血液をサラサラにする)をおかずにとりましょう。



### トイレ 便秘予防

いきむことで血圧が上がります。水分をとる、食物繊維をたっぷり取るなどの便秘予防も大切です。

### 昼食 外食やコンビニ食は塩分量をチェック

表示を見て、食塩相当量が少ないものを選びましょう。



### 洗顔 ぬるま湯で

手のひらに冷たい刺激を受けると、血圧が上がります。やさしいのでぬるま湯で洗顔しましょう。

### ストレス

#### 深呼吸で リラックスを

ストレスは血圧を上げます。ストレスを感じたら、深呼吸や首伸ばしなどでリラックス。



### 運動

#### 早歩きをしよう

ウォーキングは血圧を下げます。時間が取れない方には「早歩き」がおすすめ。1日10分でも十分な運動になります。



### 朝食 しっかりご飯

朝食を食べると体が目覚めます。卵や納豆などたんぱく質を食べて血管を丈夫にしましょう。



### 冬は『気温差に注意！』

寒さを感じると、血管が収縮して血圧が高くなり、心臓に負担がかかることで、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。

#### 外出時は

- マフラーや手袋、防寒着の装着
- ごみ捨て、コンビニなどちょっとした外出も防寒



#### 入浴時は

- 浴室と脱衣所は暖めておく
- かけ湯をする
- 飲酒は入浴後に



### 1日2回血圧を測ろう！

#### 測定のタイミング

##### 朝

起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬前

##### 就寝前

入浴や飲酒の直後は避けて、床に就く前



#### 正しい測り方

- カフは心臓と同じ高さ
- 背もたれのある椅子に座る
- 脚は組まない
- 測定前1~2分間は安静にする

# 我が社の「ヘルスアップチャレンジ」

ウェルビーイング  
経営の推進

今回は、仙台市の **三井住友建設株式会社 東北支店 様** の取り組みをご紹介します



当社は土木・建築工事の設計・施工を行っている総合建設会社です。東北支店の平均年齢は55歳を超え、糖尿病などの疾患を持つ方もおりますが、多くはしっかり受診しており医療管理は良好と感じています。

健康診断はほぼ100%受診を達成しており、今年度は全社で12月までの完全受診を目標に、メールや電話で受診を促しています。また、健診後の再検査の受診を促すため、肝機能、血糖値、脂質、尿糖や尿蛋白などの尿検査、胸部レントゲン、心電図の再検査は会社で費用を負担し、早期受診を勧めています。

ベジチェックは3年連続で測定し、コロナ禍には手洗いチェックと併せて実施しました。前回のベジチェック値と比較し、改善していることを確認しあう様子も見られました。土健保の栄養士さんによる栄養教室を開催したところ、会場は満席となり、追加席を用意しての開催となりました。講話後の質問もたくさん出て、食への関心の深さが窺われました。さらに、助成金を利用してベジチェックをレンタルしたところ、リベンジとばかりに測定する方が多くみられ「上がった」「下がった」と一喜一憂しながら互いに比較しあっていました。「頑張って野菜食べてきたから」と再チャレンジする方も多く、1か月のレンタル期間で野菜摂取が習慣になっている方も多く見受けられました。

また、毎月土健保より送っていただいている栄養ポスターを社内広報のライブラリに掲示しています。健康診断などの事後指導や衛生委員会でも内容を紹介して食事などの注意を促しています。

今後は特定保健指導の利用率向上を目指していく予定です。

ヘルスアップ助成金  
でベジチェックを  
レンタルしました！



## 高血圧を予防するのは減塩だけじゃない。しっかり食べて予防しよう!!

### カリウムを多く含む食品



### カリウムとカルシウム

ナトリウムを排出する働きがあるため  
塩分の摂りすぎを調節します

### カルシウムを多く含む食品



### 血圧 Down 下げる食品

### マグネシウムを多く含む食品



### マグネシウム

血管を拡張させて血圧を下げたり  
血栓を作りにくくします

### 青魚



### その他



### 青魚・オリーブオイル

不飽和脂肪酸が血液をサラサラにし  
動脈硬化を予防します

### 玉ねぎ・緑茶・酢

玉ねぎの硫化アリルが血液をサラサラにし  
緑茶のカテキンや酢の酢酸は  
血管を拡張し、血液を流れやすくします

## 心地よく体を動かして、体も心も元気に！

～体を動かして、血圧を安定させよう～



運動の中で、血圧を下げるのに効果的なのは「有酸素運動」です。習慣的な有酸素運動は、**収縮期血圧を3.5mmHg低下、拡張期血圧を2.5mmHg低下**させる効果があるとされています。

ただし激しい運動は、血管に負荷をかけ血圧が上昇するため、無理のない**適度な運動**を継続することが大切です。

### 運動の種類

ウォーキング  
自転車、水泳  
足踏みなどの  
有酸素運動

### 頻度・時間・強さ

- ・30分以上実施  
(できれば毎日)
- ・または1回につき10分以上  
持続した運動を合計40分/日  
以上実施
- ・「ややきつい」と感じる  
程度の運動



### おすすめ体操

日本高血圧学会にて作成  
された「高血圧予防体操」  
ぜひ、やってみよう！



出典：日本高血圧学会

※重症の高血圧の方(180/110以上)、脳心血管病、その他基礎疾患を  
お持ちの方は、運動に制限がある場合があります。  
運動を始めるにあたっては、主治医にご相談ください。