

すこやか
Sukoyaka

TSURUMI, Special edition

「血圧管理の重要性」

健康管理センター

「大分県農林水産祭」

「おおいたみのりフェスタ」に参加しました！

介護老人保健施設シエモア鶴見

「敬老会を行いました」

健康のワンポイント

「冬の入り口、冷え対策で
元気に過ごそう」



由布市 塚原高原

2025.November

Vol. 626

広報誌「厚生連だより」

血圧管理の重要性

循環器内科部長/救急部長/ICU部長/
心臓病センター副センター長

篠崎 和宏



高血圧とは

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は、心臓から押し出される血液量(心拍出量)と、血管の収縮の程度やしなやかさ(血管抵抗)によって決まります。心臓が1回収縮し、拡張するごとに上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)が生まれ、血液が全身に送られるようになっています。高齢になると動脈が硬くなるため、上の血圧だけが高い、(孤立性)収縮期高血圧と呼ばれる状態がしばしばみられます。

高血圧は、上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中(脳梗塞、脳出血)や心臓病(狭心症、心筋梗塞、心不全)、腎臓病(腎硬化症、末期腎不全からの血液透析)などの病気になる危険性が高まります。高血圧の患者数は約4,300万人と多く、そのうち適切にコントロールされているのは、全体の4分の1の約1,200万人。残り約3,100万人は、内服治療をしても目標の血圧値まで下がらない方や、血圧を測定していないため、自分が高血圧であることを知らない方、知っていながらも治療がされていない方、検診及び病院を受診していない方がいます。

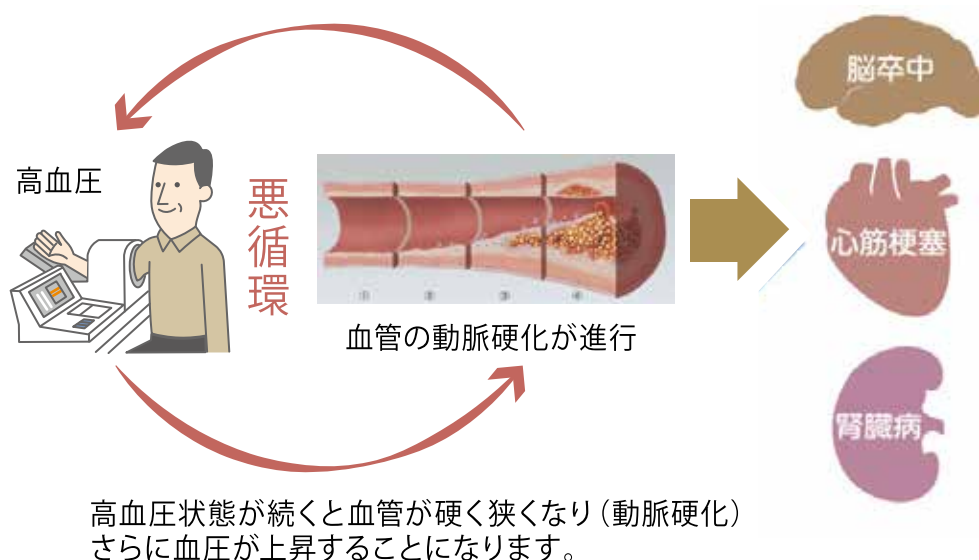


図1 高血圧と動脈硬化、疾患との関係

高血圧と家族性(遺伝)の関係と塩分制限(減塩食)の重要性

高血圧には家族性(遺伝)の関係が60%あるといわれています。これには遺伝の要素と、家族で似た生活環境(食塩摂取量が多い、過食や偏食による肥満が多い、運動不足など)にあるという両者の可能性があります。これまでに食塩制限による血圧低下や脳卒中、心筋梗塞の発症予防が証明されているため、6g/日未満の塩分制限が推奨されています。塩分以外ではカリウムを多く含む野菜・果物の摂取、低脂肪牛乳・乳製品、緑茶、コーヒーなどを組み合わせて摂取することが勧められています。家族に高血圧の人が多い方は、減塩に努めて、過食を避け、適切な運動習慣(有酸素運動)を身につけること、定期的に血圧をチェックすることが大切です。血圧計を購入して、家庭血圧の測定、血圧手帳への記入が有用です。

症状に関して

高血圧は、ほとんどの人で自覚症状がありませんが、心不全の原因や、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓のはたらきが悪くなることもあります。わが国で年間10万人以上の方が、高血圧が原因で亡くなっています。症状がないからといって、高血圧を放置すると、脳卒中、心筋梗塞や、徐々に腎機能が低下して透析が必要になってしまうことがあります。定期的な健康診断の受診や早めに「かかりつけ医」に相談して、早期発見、早期治療を心掛けましょう。

高血圧の診断に関して

まずは血圧を測定します。血圧には、(1)病院・クリニックなどで測る診察室血圧、(2)自宅で測る家庭血圧、(3)機器をつけて1日掛けて血圧を測る24時間血圧の3つがあります。わが国では一般に診察室血圧と家庭血圧が用いられます。日本高血圧学会のガイドラインでは診察室血圧140/90mmHg以上、家庭血圧135/85mmHg以上を高血圧と定義しています。高血圧の判定では家庭血圧の値のほうが優先して用いられます。

血圧はどこまで下げるのか

高血圧の治療は、将来起きる可能性のある脳心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)や腎機能の悪化を予防するために行います。治療の目標として診察室血圧で130/80mmHg未満を、家庭血圧では125/75mmHg未満を目指します。合併している病気の状態などによって、より下げたほうがよい場合や、逆に慎重に下げたほうがよい場合があります。また、下がりすぎによって副作用が出てしまうことがあります。血圧低下時のめまいやふらつきなどの自覚症状に気をつけ、家庭血圧を測り、かかりつけ医と相談しながら、目標血圧に近づけていきます。

血圧を下げる生活習慣

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には減塩、肥満の改善、禁煙などに加えて、運動習慣や食事のパターンの見直し、アルコールの制限などが有効です。その他、防寒やストレスのコントロールも有効といわれています。

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数(BMI)25.0kg/m ² 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/以下、女性10~20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動、低強度のレジスタンス運動も可能
食事パターン	野菜や果物、多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

生活習慣の複合的な改善、スマートフォンアプリやデジタル技術を活用した管理はより効果的である。カリウム制限が必要な腎障害者では、野菜・果物の積極的な摂取は推奨しない。糖尿病や肥満合併患者に対しても果物摂取を推奨してよいが、その量は個別化した指導が必要である。

表1 血圧を下げる生活習慣

降圧薬の副作用に関して

降圧薬を飲みたくないという患者さんのなかには、薬の副作用が気になる人もいらっしゃいます。しかし、血圧の薬は多くの方が内服するため、安全なものが選ばれています。たとえば、めまいや立ちくらみなどの副作用は、血圧の下がりすぎで生じることがあります。診察室では、白衣効果により血圧が高めに測定されるため、降圧薬の量が必要以上に多くなってしまうことがあります。家庭血圧を測定して、普段の血圧を知ること、そのような副作用を防ぐことができます。また、かゆみや蕁麻疹などのアレルギーが起こったら、服用を中止してかかりつけ医に相談しましょう。どのような薬にも多少の副作用はあります。しかし、高血圧の合併症はもっと恐ろしいものです。副作用が起きたら、かかりつけ医に相談し、降圧剤の変更で対応してもらい、高血圧を放置することだけは絶対にしないでください。

参考文献:高血圧治療ガイドライン2025

一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の話
インフォームドコンセントのための心臓・血管病アトラス





大分県厚生連
健康管理センター

大分県農林水産祭

「おおいたみのりフェスタ」に参加しました！



今年も10月18日(土)・19日(日)の2日間、別府公園で『令和7年度大分県農林水産祭 おおいたみのりフェスタ』が開催されました。大分県厚生連は救護所運営で毎年参加していますが、昨年に引き続き、健康診断受診率向上を目的とした健康相談・健診受診案内ブースを出展しました。少し雨も降りましたが両日も気温が高く、健康管理センターの宣伝用うちわ配布は、お昼前に予定枚数を配り終えるほど盛況でした。2日間で250名を超える方に訪れていただきました。また、健康診断の予約も受け付けており、ご予約いただいた方には健康診断受診啓発グッズをプレゼントしました。

保健師による血圧測定や健康相談は、日頃の健康に関する質問などを気軽に話せる場として、大変好評でした。

厚生労働省では、毎年10月を「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」と定め、国・企業・地方自治体・関係団体が連携・協力して、がん検診の普及啓発活動を行うことを目指しています。

大分県厚生連健康管理センターでは、JA組合員や職員の方をはじめ、一般企業の方やその家族の方、地域住民の方を対象としたがん検診や特定健診など、補助金を活用したさまざまな健康診断を幅広く実施しています。本年度、健康診断をまだ受診されていない方は、お気軽に当センターへお問い合わせください。



大分県厚生連健康管理センター

TEL:0977-23-7112 (代表)
0977-75-6154 (予約専用)
FAX:0977-23-7976
<https://www.ok-kenkou.com/>





大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

敬老会を行いました



入所フロアでは、9月の『敬老の日』にちなんで『敬老会』を行いました。喜寿や米寿など長寿の節目を迎えられた方々に表彰状を贈らせていただき、入所ご利用中の皆さまへ職員からささやかな手作りの品をお贈りしました。人生の長い旅路を歩いてこられたご利用者さまに尊敬の念を抱きつつ、我々スタッフもいつかその遠い背中に追いつけるように精進していきたいと感じたとても感慨深いイベントとなりました。

大分県なし研究会様と大分県園芸活性化協議会様より日田梨をご寄贈いただきました



JAべっぴん日出落葉果実部会梨班長の後藤さん(左)より『日田梨(新興)』を受贈する財前施設長(右)



10月15日、「大分県なし研究会」様と「大分県園芸活性化協議会」様より、旬を迎えた日田産の“新興梨”をたくさんいただきました。ご利用者さまより「秋を感じる」「懐かしい」「みずみずしくておいしい」ととても好評で、たくさんの“元気”をいただきました。

大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先

TEL:0977-23-7113

FAX:0977-23-7996

<https://www.ok-chezmoi.com/>



食事療養科だより

貧血予防の食事について

貧血には、鉄分の豊富なレバー、あさり、赤身の魚、ほうれん草、枝豆などの「ヘム鉄」や「非ヘム鉄」を多く含む食品のほか赤血球の生成に必要なビタミンB12や葉酸、鉄分の吸収を助けるビタミンCなどをバランス良く摂取することが重要です。鉄分の吸収を妨げるタンニンやリン酸塩を含む飲み物・食品を控えることも効果的です。



(参考:福島県保健福祉部 健康増進課 資料より)

鉄の吸収を妨げるもの タンニンを含むもの: コーヒー、紅茶、緑茶など

三色ナムルの簡単ビビンバ丼



材料	分量 (2人)
米飯	300g (1人分: 150g)
三色ナムル	韓国風肉炒め 120g
・ほうれん草	・油 2g
・もやし	・砂糖 小さじ1杯
・人参	・酒 小さじ1杯
・しょうゆ	小さじ1/2杯
・鶏がらスープの素	小さじ1/4杯
・白ごま	小さじ1杯
・ごま油	小さじ1杯
卵(温泉卵) 100g (1人分: 1個50g)	・にんにく 少々
	・しょうが 少々
	キムチ 50g

栄養価 (1人分) エネルギー512kcal、たんぱく質26.7g、脂質16.8g、炭水化物68.2g、鉄分4.7mg、塩分2.2g

- 作り方**
- ① 三色ナムル…ほうれん草(4cm程度)、もやし、人参(4cm程度の千切り)をそれぞれ茹でて水気を絞り、調味料で和える。
 - ② 温泉卵…沸騰したお湯に殻ごと卵を入れ、蓋をして10分。
 - ③ 韓国風肉炒め…牛肉を炒めて、調味料で味をつける。刻みのりをトッピングしてもおいしいです!

ビタミンCが豊富な
かぼすゼリーを
デザートで!

かぼすゼリー



材料	分量 (3人)
かぼすの絞り汁	50g
水	150g
アガー	小さじ1杯
砂糖	大さじ2杯

栄養価 (1人分)
エネルギー40kcal、
炭水化物8g、
ビタミンC 7mg

作り方

- ① かぼすを切って絞る。
- ② アガーと砂糖を混ぜ、水を入れて火にかける。
- ③ 沸騰してアガーが溶けたら、かぼすの絞り汁を入れる。
- ④ 器に盛り付け、冷蔵庫で冷やす。

*カロリーや血糖が気になる方は、砂糖の代わりに甘味料でも作れます!

(管理栄養士 大村亜有子)

JAグループは、地域の農業と

くらしを支えています。

- 農畜産物の流通・販売
- 肥料や家畜のエサなどの共同購入
- デジタル技術の活用
- 農業を始める方たちの支援など

農業支援



- 地域でとれた新鮮な農畜産物などを届ける

JA直売所



くらしを豊かにする活動

助け合いの精神で
運営する協同組合

地域に寄り添う様々な事業

- 地域の子どもたちに食と農の大切さを伝える
- 子ども食堂の支援
- 移動購買車の導入で買い物をサポート
- 子育て支援

地域貢献 食農教育



- 地域の健康と安心を守り支える

病院 高齢者福祉



- 病気や事故、災害など万に備える

共済



- 貯蓄や融資金融などでくらしを支える

金融



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

冬の入り口、冷え対策で 元気に過ごそう

朝晩の冷え込みがぐっと増す11月。体が冷えると血流が悪くなり、肩こりや腰痛、免疫力の低下などさまざまな不調を招きやすくなります。寒さに負けない体づくりのために、今のうちから「冷え対策」を意識しましょう。

まず心がけたいのは、体を温める食事です。しょうがやねぎ、根菜類など、体を内側から温める食材を取り入れましょう。温かいスープや鍋料理もおすすめです。冷たい飲み物を控え、常温や温かいお茶を選ぶこともポイントです。

また、軽い運動で血行を促すことも大切です。朝のストレッチや散歩、入浴前後の体操など、毎日続けられる工夫を。体を動かすことで代謝が上がり、冷えにくい体になります。



入浴はぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくり浸かるのが理想。芯から温まり、リラックス効果も得られます。寝る前は、湯たんぽや靴下などで足元を温めて眠ると、質の良い睡眠にもつながります。

気温差が大きい季節の変わり目。体調を崩しやすい時期ですが、日々の小さな工夫で元気に冬を迎えましょう。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	184
		姫島	1
		杵築	164
		山香	16
	中部エリア	大分	73
		由布	34
	南部エリア	臼杵	66
		野津	11
		佐伯	28
	豊肥エリア	豊後大野	32
		竹田	18
	北部エリア	豊後高田	41
		中津	39
		宇佐	40
		安心院	1
	西部エリア	日田	12
		玖珠	34
		九重	2
JA べっぴ日出			81
大分大山町農協			7
下郷農協			1
合 計			885
9月受診者数			4,662

編集後記

街の灯りが一段と温かく感じられる季節となりました。外では紅葉が色づき、地域によっては雪が降っているようです。体調を壊しやすくなる季節となります。どうぞ心と体を大切にお過ごしください。

M.M

