

元気に な～れ 456

血圧と塩の知っておきたい
ポイント！！

今月は 栄養士 鈴木 弥生 です

■血圧の目標値がシンプルに

2025年8月、6年ぶりにガイドラインが改訂され、「**高血圧管理・治療ガイドライン 2025**」が発表されました。以前は年齢、病気によって目標値が細かく設定されていましたが、今回はより分かりやすくなりました。

全年齢 130 / 80 mmHg未満

	診察室血圧	家庭血圧
年齢・病態・合併症に関わらず	130 / 80未満	125 / 75未満



※ただし、年齢・個人差を考慮し、あくまで有害事象が生じない範囲で目標値を設定する

■健診受診者がどれくらい塩をとっているかわかりました

令和7年度の上ノ国町の集団健診受診者の推定塩分摂取量がわかりました。

まだまだ目標値まで遠い現状です。食塩の過剰摂取は高血圧の原因となりますので、引き続き注意が必要です。

	男性	女性
上ノ国町	9.4 g	8.9 g
目標値	7.5 g未満	6.5 g未満



目標値より、毎日小袋しょうゆ約2個分多く塩をとっています。

■夜間頻尿は塩分のとりすぎが原因



日中のとりすぎた塩分は『むくみ』として体にたまり、**夜間頻尿**（就寝中、排尿のために2回以上起きなければならない症状）を引き起こすことがわかってきました。夜の頻尿で困っている方、**漬物を控える、麺類の汁は飲まない、加工品（ウインナー・ベーコン・ちくわなど）の摂りすぎに気を付ける**など、塩分摂取量を減らしてみましよう。



高血圧は、自覚症状がないまま静かに血管を傷つけ、脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる怖い病気です。幸せに生きるために健康であることが大切です。しっかり「血圧・塩の管理」をしていきましょう。

問い合わせ先 **保健福祉課 健康支援グループ ☎0139-55-4460**

こころの
健康相談

◇日 時 4月17日(金)14時～15時 ◇場 所 北海道江差保健所
◇申込受付 実施日の前週金曜日午前中まで ◇相談料 無料
◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

広報かみのくに
2026年4月号