



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和8年・6月号 ～

【ニュースで話題の「**血圧新基準**」について】今日から始める食生活&かんたん運動

健康診断の結果やニュースを見て、「血圧の基準が変わったの？」と疑問に感じている方も多いのではないのでしょうか。「基準が緩くなった」という噂もありますが、実は**高血圧の『診断基準』そのものは変わっていません。**

① 「140/90以上が高血圧」はそのままです

病院で測って「140/90 mmHg 以上」、ご自宅で「135/85 mmHg 以上」が高血圧という基準は従来通りです。健診の手続き上のルール変更が、一部で誤って伝わってしまったのが原因です。

② 降圧目標が「全員一律 130/80 未満」に

最新のガイドラインでは、脳卒中や心臓病をしっかりと予防するため、年齢を問わずすべての成人の治療目標が【130/80 mmHg 未満】（ご自宅では 125/75 未満）に統一されました。

「年をとったから少し高めでも大丈夫」ではなく、みんなでこの目標を目指す時代になっています。

③ 今日からできる！血圧管理のポイント

厳しいガイドラインになったからこそ、薬に頼る前からの「**食生活の見直し**」が改めて注目されています。高血圧の予防や改善は、日々の美味しい食事から始まります。ぜひ、ポイントを押さえて食生活習慣の改善をしていきましょう。



1. 「減塩（1日6g未満）」のコツを見つける

血圧を下げる基本はやはり減塩です。いきなり薄味にすると物足りないため、「出汁（だし）の旨味」「レモンや酢の酸味」「生姜やニンニク、スパイスの風味」を上手に使うと、塩分が少なくても美味しく食べられます。

2. 野菜と果物で「カリウム」を摂る（※）

これからの血圧管理は、塩分を「減らす」だけでなく、体内の余分な塩分を「出す」ことも大切です。その役割を果たすのが「カリウム」です。

- 野菜をプラス：1日350g（毎食、小鉢1～2皿分の野菜料理）を目指しましょう。
ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどがおすすめです。
- 果物を習慣に：1日200g（バナナなら1本、キウイなら2個程度）を目安に摂りましょう。

（※）腎臓病や糖尿病などの持病がある患者さんの場合、カリウム（野菜・果物）の積極的な摂取が逆効果になるケースがあります。必ず事前に医師、管理栄養士にご相談ください。

3. 血圧に良い「飲み物や食品」を選ぶ

最新の研究では、低脂肪の乳製品、大豆製品、魚（EPA・DHA）、そして日常的な「緑茶」や「コーヒー」が血圧コントロールをサポートすることが分かっています。いつもの間食や飲み物をこれらに置き換えるだけでも効果的です。

なお、最新のガイドライン（JSH2025）で推奨されている「緑茶」や「コーヒー」は、まさに「**血糖値の上昇を抑え、インスリンの働きをサポートする**」という糖尿病へのメリット（カテキンやクロロゲン酸の働き）も科学的に報告されています。

糖尿病の合併症予防や血糖値ケアにも繋がるので、**無糖の飲み物を選びましょう。**



④ 筋トシの追加 最新ガイドラインで「軽い筋トシ」が追加に！

これまではウォーキングなどの有酸素運動が中心でしたが、最新の指針では「軽い筋トシ（週2～3回、1回20分程度）」を組み合わせることで、さらに血圧が下がることが認められました。ただし、重いおもりを持ったり、息を止めたりすると血圧が急上昇して危険です。ご自宅でできる安全で簡単な方法を1つご紹介します。

【おすすめ！】椅子を使った「安全スクワット」

1. 椅子の前に立ち、足を肩幅に広げます。
 2. 息を「ふーっ」と吐きながら、5秒かけてゆっくりお尻を下げ、椅子に軽くタッチします。（息を止めないのが最大のポイント！）
 3. 5秒かけてゆっくり元の姿勢に戻ります。
- ※まずは「10回×2セット」を目標に、無理のない範囲で行いましょう。

注意：膝や腰に痛みがある方は運動の制限が必要な場合があります。必ず事前にご相談ください

⑤ 家庭血圧を味方に



病院では緊張して高くなりがちです。朝と晩、ご自宅で測る数値が一番大切です。また、患者さんによって、お薬の調整や下げるスピードは異なります。院内で「**血圧手帳**」を配っています。ご自身の血圧について気になることや、毎日の血圧測定で迷うことがあれば、どうぞ遠慮なく当院のスタッフにお声がけください。

～ がんの早期発見に努めましょう ～

国立がん研究センターでは、**糖尿病は「全がん」のリスク**をおよそ20%の上昇させることが研究結果で報告されています。「**がん**」は大きくなると採血検査でわからない事も多く、がんの早期発見のために定期的な受診をお勧めしています。

上部消化管内視鏡

(胃カメラ) 胃癌・食道癌の早期発見になります。



💡 今日のご飯何にしよう…と、迷ったら！ おすすめ無料レシピサイト

インターネットで検索できる、写真付きの無料レシピサイトが便利です。ぜひスマホやパソコンで「おいしい健康 減塩」や「キッコーマン 減塩レシピ」と検索してみてください！

「おいしい健康」

高血圧や血糖値が気になる方向けの管理栄養士監修レシピが豊富です。



「キッコーマン ホームクッキング」

家庭にある調味料で簡単に作れる、美味しい減塩料理が満載です。



上記のQRコードをスマホでスキャンすると、各Webサイトにつながります