

家庭血圧測定のすゝめ

家庭血圧の役割

- 測定値を記録しておくことで、健康管理の目安となる。
- 病院では把握しにくい白衣高血圧※₁や仮面高血圧※₂を診断する貴重な情報となる。
- 服薬治療中には、薬の持続時間や効果を評価する資料となり、医師の治療方針の助けとなる。

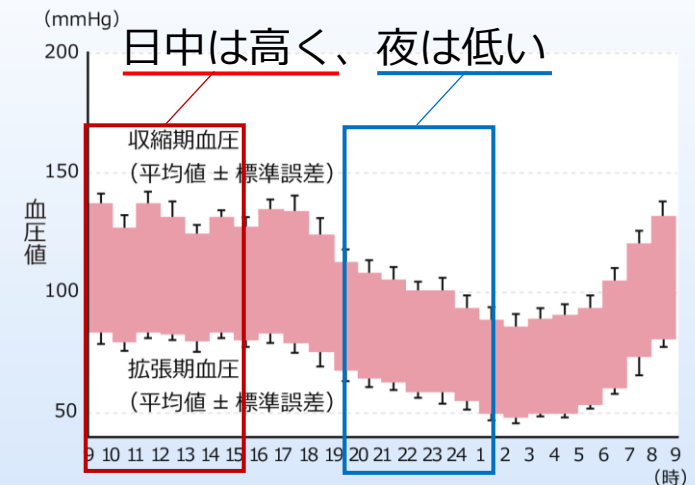
測定のポイント

- 毎日**決まった時間**に、**1～2分安静にしてから**行う
- 室温**：寒いと高く、暑いと低くなる傾向がある
- 起床後1時間以内**：トイレを済ませ、食事や服薬の前に
- 就寝前**：入浴後、1時間以上の時間を空けてから

※1白衣高血圧：病院では高いが家では低い。
※2仮面高血圧：病院では低いがそれ以外では高い。

測るたびに数値が違うけど大丈夫？

血圧は常に一定ではなく、1日の中で常に変動しています。一般的には**起床とともに上昇し、夕から夜にかけて低下**していきます。また、運動、ストレス、食事、入浴など様々な影響を受けて変動するため、測定するときの環境をそろえることが重要です。



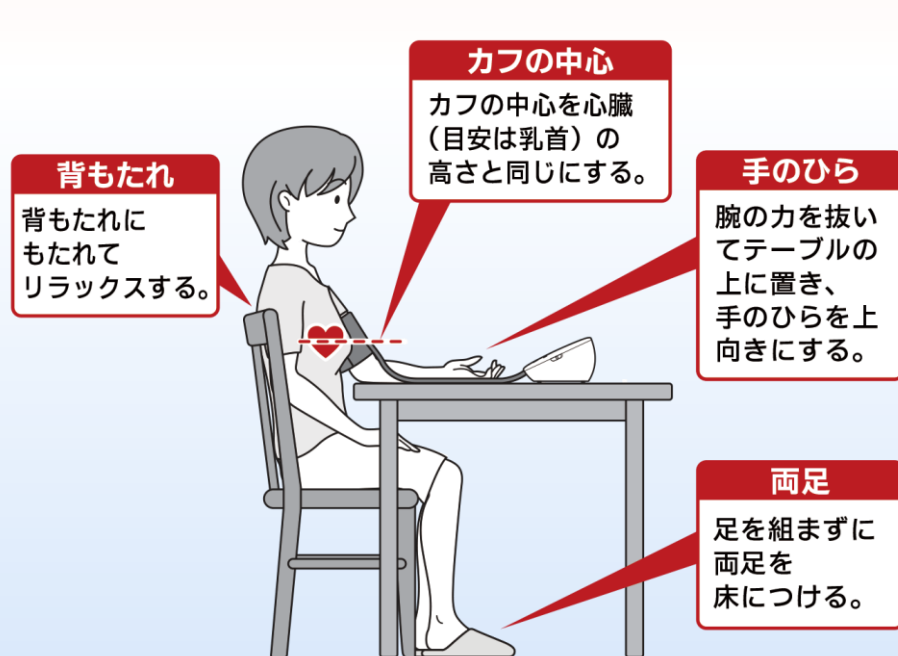
「Millar-Craig MW, et al.: Lancet 311:795-797, 1978」より

引用：OMRON HEALTHCARE ホームページより

正しい測定姿勢

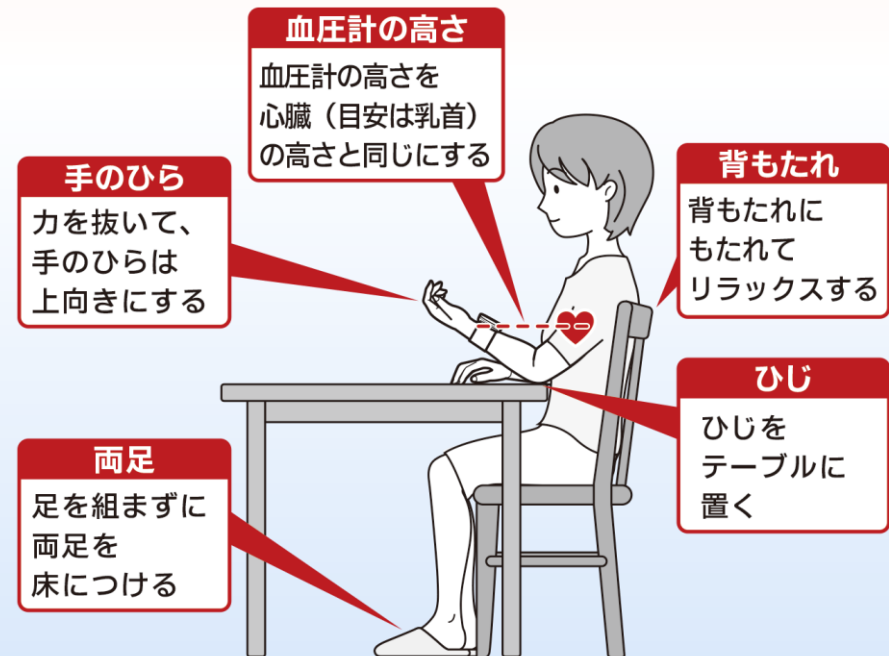
上腕式血圧計

- 素肌か薄手の肌着の上に巻く
- エアチューブは手のひら側
- カフは肘の関節部にかからないように



手首式血圧計

- 素肌の上に巻く
- いつも同じ側の手首で測る
- カフは手首の骨にかからないように





お酢でさっぱり！ 豚肉とピーマンの南蛮酢

<材料：2人分>

* 豚肉薄切り	200g	
* 塩	ひとつまみ	
* こしょう	少々	
* 片栗粉	大さじ1	
* ピーマン	1個	
* パプリカ	1/4個	
* 玉ねぎ	1/4個	
* サラダ油	大さじ1	
A	* 酢	大さじ6
	* 砂糖	大さじ2
	* しょうゆ	大さじ1
	* 水	大さじ8
	* 顆粒和風だし	小さじ1/4 (塩分77%カットのだしの素を使用)



<作り方>

- ① 鍋にAの調味料を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、食材を漬ける容器にうつしておく。
- ② ピーマンとパプリカは千切り、玉ねぎは薄切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600W2分程度加熱する。ざるなどで水気を切っておく。
- ③ 豚肉に塩とこしょうをふりかけ、両面に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③の豚肉を入れて弱火～中火で焼く。豚肉の色が変わってきたらひっくり返して、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 熱いうちに④の焼いた豚肉と②の野菜を①の容器に入れて、30分程度おく。味がなじんだら漬けだれから取り出し、お皿に盛り付け完成。

<1人分>

• エネルギー	393Kcal	• たんぱく質	19.5 g
• 脂質	28.7 g	• 炭水化物	15.1 g
• 食塩相当量	1.8 g		

今回のレシピは、お酢でさっぱり夏にピッタリの味付けです。塩分を含む調味料をお酢に変えることで、減塩につながります。また、顆粒だしは塩分が77%カットされているものを使用し減塩しました。さらに、ピーマンや玉ねぎなどの野菜には、カリウムや食物繊維が多く含まれています。カリウムや食物繊維には、塩分の排泄を促す効果があると言われています。いろいろな減塩方法があるので、試してみてください。