

診療予定

□外来受付時間：午前8時～午前11時（診療午前9時～）
午後（全て予約診療になります）

□休診日：土・日・祝日・振替休日

年未年始（12月29日～1月3日）

□各診療科の予約受診、及び精神科・歯科の受診については、
事前に電話連絡をお願いします。

お問い合わせ TEL：055-978-2320（代表）



ご案内

栄養相談のご案内

このようなことはありませんか？

- 血圧が高い
- 血糖値やHbA1cが高い
- 中性脂肪やコレステロールが高い
- 高齢で食事の量が減って痩せてきた など



栄養相談の流れ

受付日時：月～金曜日

午前 9：30～11：00 午後 13：30～15：45

おひとり20～30分程度

予約制、**当日予約も可能**

*ご希望の方は、主治医または看護師まで、お気軽にお尋ねください。

ひらい750

NTT東日本伊豆病院だより

夏号

2025年7月

Vol. 22



今回のテーマは「高血圧」です。

20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧とされています¹⁾。

高血圧状態が長く続くと、血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く硬くなります。

これが高血圧による動脈硬化で、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの原因となります。

日常生活や食事、運動に気を付け、高血圧にならないように注意し、

既に高血圧の人は血圧を正常化することが必要です。

1)厚生労働省:健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～高血圧

ホームページをチェック!!

NTT東日本伊豆病院 🔍



特集

高血圧予防について

- ・ 診療予定
- ・ 栄養相談のご案内

● 高血圧予防をしよう!!! ●

高血圧について

血圧は「心臓から全身に血液を送るための圧力」です。この圧力がないと体のそれぞれの場所に血液が届かず、酸素や栄養も体に行き渡りません。血管は高い圧力を長い時間受けることで傷つき、次第に動脈硬化と呼ばれ、健康や生命を脅かします。



血圧のはかり方

家庭では朝・晩の血圧の平均値が**135/85mmHg以上**であると高血圧です

【血圧の図り方】

- 2回測定して平均を用いるのが望ましいですが、1回の測定の場合その血圧値を用います
- 背もたれ付きの椅子に足を組まずに座って測ります
- 心臓の高さと腕に巻くカフの位置を合わせます
- 測る際は毎回条件を揃えて測ります（会話をしない、カフェイン摂取しない、など）

【血圧を測る時間】

- 朝：起床後1時間以内（排尿後、朝食前、朝の薬の服薬前、座って1～2分安静の後）
- 晩：就寝前（座って1～2分安静の後）



※血圧が気になる方は毎日血圧手帳を活用することをお勧めします

高血圧予防の食事

令和5年国民健康・栄養調査では、私たちの塩分摂取量の平均は9.8g（男性10.7g、女性9.1g）です。日本人の食事摂取基準2025年版では、1日の目標量を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。さらに、高血圧重症化予防には塩分6g/日未満が目標です。今の食生活を見直してみましょう。



*厚生労働省令和5年国民健康・栄養調査、厚生労働省日本人の食事摂取基準2025年版

今日からはじめられる減塩ポイント

● ポイント1 ～食品の塩分を知ろう～

- ◎ 調味料や加工食品の塩分を知ってかきこく減塩
- ◎ 食品に表示されている塩分量をチェック
食品に表示されているナトリウム（Na）量 = 食塩の量ではありません。食塩換算が必要です。パッケージの栄養成分表示で食塩チェックしましょう。
※食塩相当量（g） = ナトリウム（mg） × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示 1食61g 当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.2g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	2.4g

● ポイント2 ～食べる時の工夫～

- ◎ しょう油・ソースはかけず、小皿に入れてつける
- ◎ みそ汁は1日1杯、具沢山にする……汁少なく
- ◎ 麺類の汁を残す
- ◎ 漬物は食べない……毎日食べない、小皿にとって量を減らす
- ◎ 惣菜、外食の回数を減らす



● ポイント3 ～作るときの工夫～

- ◎ 香り・酸味・辛味を使う……生姜、にんにく、大葉、ハーブ、ごま、ゆず、など
- ◎ 天然だしを使う……昆布、かつお節、しいたけなど自然のうまみを生かす
- ◎ 塩味をかき出す時は1品集中……味にメリハリをつける
- ◎ 減塩の調味料を使う……うす味料理でもたくさん食べれば塩分量が多くなります
- ◎ 薄味でおいしく食べれる、旬の素材・新鮮な食材を選ぶ