

自分のナトカリ比・家庭血圧を知ろうプロジェクト！（第1弾）報告

町では高血圧の治療をしている方が多く、小坂町国民健康保険加入者の高血圧の医療費も高くなっている状況です。高血圧に自覚症状はほとんどありませんが、**動脈硬化、脳梗塞や脳出血などの脳卒中、心筋梗塞などの心臓病、慢性腎臓病など命に関わる生活習慣病**です。

平成30年2月に行った「みんなの高血圧予防教室」などのプロジェクトには、20～70代の町民43名が参加し、ミニ講座のほか、実際に1週間のナトカリ比・家庭血圧測定に取り組みました。

◆プロジェクト内容（平成30年1月29日～2月19日実施）

1. 保健師・栄養士のミニ講座

- ①「家庭血圧の測り方を知ろう（町保健師）」
- ②「ナトカリ比ってなに？（大館保健所 管理栄養士）」

町で患者数が一番多い病気は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、のうちどれでしょう？

（答え…1位 高血圧 2位 糖尿病 第3位 脂質異常症）

2. 1週間の血圧とナトカリ比測定

自宅で採尿、家庭血圧測定、食事チェック票を記入

3. 結果説明会

栄養士による講話、栄養士・保健師による個別結果説明



小坂町 みんなの高血圧予防教室 ～自分のナトカリ比・家庭血圧を知ろうプロジェクト～ ○平成30年年度 小坂町保健センター

家庭血圧の測り方

家庭血圧の目安
収縮期血圧（上）135mmHg / 拡張期血圧（下）85mmHg

上腕血圧計（腕で測るタイプ）を使う

朝と晩に測定する
【朝】起床して排尿後、朝食前・服薬前に測る
【晩】就寝前に測る

トイレを済ませ1～2分座り安楽にしてから測る

1度の機会に、原則2回測り、必ず記録する

測定中は目をしないようにしましょう

血圧を測定するたびに一言一音するのではなく、毎日の血圧測定・記録で自分の体を知らしましょう！
（参考：特定非営利活動法人日本高血圧協会、高血圧診療、平成20年第12巻10号1頁、脳卒中予防のための「健康な食事」を食べてみよう、鎌倉市、大宮市栄養士会、編集）

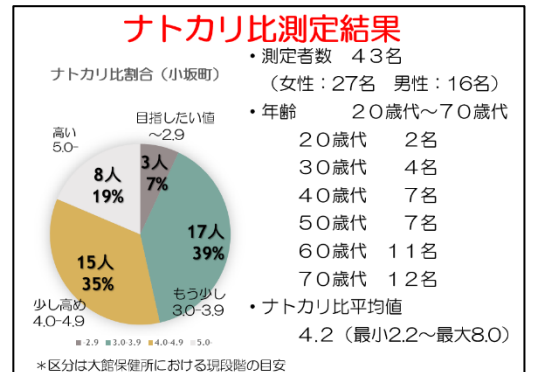
今回のプロジェクトから、次のことが分かりました！

ナトカリ比が高めの人の傾向

- ・汁物、麺類、味付きの主食、調味料、漬け物の食べる回数が多め
- ・麺類のスープを飲む人が多い ・コンビニ弁当、外食が多め

ナトカリ比が低めの人の傾向

- ・汁物、麺類、味付きの主食、調味料、漬け物の食べる回数が少なめ
- ・麺類のスープを飲まない人が多い ・果物を食べる頻度が多め



参加者からは「思っていたよりもナトカリ比が高くビックリした。野菜を食べるように心がけたい。」
「家で血圧を測ってみて、健診では高いのに、家ではそう高くないことが分かった。やって良かった。」
「食事を見直してみても、またナトカリ比を測りたい。」などの声が寄せられました。

今後も、プロジェクトを企画予定です！
いきいきと毎日を過ごすために、みんなで参加しよう！



小坂町マスコットキャラクター「かぶきん」

ナトカリ比ってなに？

食事で摂取した食塩（ナトリウム）や野菜、果物等に含まれるカリウムのは大半は私たちの尿中に排泄されます。尿からこのナトリウムとカリウムの数値を測定し、その数値（ナトカリ比）が低いほど、**脳卒中予防に良好な食事（食塩が少なく、カリウムが多い食事）ができていくことがわかる「健康づくりに役立つ数値」**です。

ナトリウムは血圧を上げますが、カリウムは血圧を下げる働きをします。鹿角・大館管内では、ナトカリ比「3.0」を目標としています。

担当：小坂町保健センター（電話 29-3926）