平川市公開健康講座

高血圧ゼロのまちを目指して

～健康寿命をのばす血圧管理と減塩～



2026年 **11月29日(日)** 13:25～15:20(12:30受付)

図書交流施設よみまる
市内外問わず参加できます

2階多目的ホール
平川市猿賀南田15番地1

参加無料
事前申込不要

先着**100名**に日本高血圧学会減塩・栄養委員会が認証した減塩食品**プレゼント！**

13:25　株式会社バイタルネットからのお知らせ

13:30 開会　**市長あいさつ**　平川市長　工藤 貴弘

13:35 第一講演

あなたの血圧は大丈夫？
～今日からできる！脳卒中と認知症をふせぐ血圧管理～

講師　弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座 教授　富田泰史 氏



14:20 第二講演

「おいしく！かしこく！減塩」
減塩アドバイザーが教える減塩のコツ！

講師　日本高血圧学会減塩・栄養委員会 顧問　野村 善博 氏



15:00 抽選会　**抽選会**　デジタル血圧計**5名様**プレゼント！



15:15 閉会　**閉会のあいさつ**　株式会社バイタルネット　青森営業部長　細川 直純

展示コーナー

からだチェック

- AGEｓセンサ
  体の老化物質チェック
- **血管**年齢測定
  年齢相応かチェック
- ペジメータ
  野菜摂取量チェック

減塩コーナー

- **減塩食品**の展示
- **減塩レシピ**の配布

健康食品サンプル

トイメディカル
- デルソル
- 零シリーズ
- 気にせんべい

ヤマモリ
- 睡活ビネガー

共催　平川市・一般社団法人 南黒医師会・株式会社バイタルネット

問い合わせ先　株式会社バイタルネット　弘前支店（土谷）　**080-5730-6601**

高血圧ゼロのまちモデルタウン事業

『あたる』を防ぐ！脳卒中・認知症予防のための血圧管理

高血圧は、血管を知らぬ間に少しずつ傷つけ、将来の脳卒中や心臓病、認知症の発症リスクを高める病気です。自覚症状がほとんどないため、「血圧を測ること」が予防の第一歩になります。そこで、高血圧を放置することの危険性や、脳卒中・認知症を予防するための血圧管理について、弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座教授の富田泰史先生にお話を伺いました。



富田泰史　先生

Q1 高血圧の基準は？

医療機関で測る血圧では、140/90 mmHg以上が高血圧です。一方、家庭で測る血圧では135/85 mmHg以上が高血圧となります。血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、脳卒中、心筋梗塞、心不全などの原因になります。また、**長年にわたる高血圧は脳の血管や脳そのものにも影響し、認知症の発症リスクを高めることが知られています。**健診などで血圧が高いと指摘された場合は、そのまま放置せず、**家庭でも血圧を測ってみましょう。**

Q2 どれが正しい血圧なの？

血圧は一日の中でも変化します。運動や緊張、睡眠、気温などによっても上下するため、1回の測定値だけで判断することはできません。また、血圧は冬は上がりやすく、夏は下がりやすいなど季節による変化もあります。そのため、**ご家庭で毎日、できるだけ同じ条件で測る「家庭血圧」がとても大切です。朝は起床後1時間以内、排尿後、朝食や薬を飲む前に、座って1～2分安静にしてから測りましょう。**記録を続けることで、ご自身の普段の血圧が分かるようになります。最近では、薬局や公共施設、スポーツ施設、スーパーなどに設置された血圧計を使って自分で測る「キオスク血圧」も活用されています。まず身近な場所で血圧を測り、気になる値が出た場合には家庭血圧の測定につなげることが大切です。

Q3 朝の起床後だけ血圧が高くなります。心配はいりませんか？

朝だけ血圧が高い「早朝高血圧」にも注意が必要です。脳卒中や心筋梗塞などは早朝に発症しやすく、朝の急激な血圧上昇も脳卒中の危険因子の一つです。

日本高血圧学会では、朝の収縮期血圧130 mmHg以上を「あぶない朝の血圧」として、朝の血圧測定を勧める「血圧朝活」キャンペーンを実施しています。**朝の血圧が繰り返し130 mmHg以上になる場合は、家庭血圧を記録し、かかりつけ医に相談しましょう。**

Q4 血圧の治療はどのように進めるの？

まず大切なのは生活習慣を整えることです。特に減塩を心がけ、適正体重の維持、適度な運動、節酒、禁煙、十分な睡眠などを意識しましょう。冬は部屋を暖かく保つことも血圧の急上昇を防ぐために重要です。それでも血圧が高い場合は、医師と相談しながら降圧薬による治療を行います。薬を飲み始めた後も、家庭血圧を測りながら治療を続けることが大切です。**血圧を適切に管理することは、脳卒中や心臓病だけでなく、将来の認知症を予防するためにも重要です。**



収縮期血圧を10mmHg下げると、脳卒中や心臓病の発症が約2割減少するといわれています。無理のない範囲で生活習慣を整え、毎日の血圧管理を続けていきましょう。