

# 平塚市「自分のからだに関心を持つプロジェクト」

## 血压クイズ No. 10

監修：平塚市医師会

作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

からだに大切な血压の素朴なギモン…  
あなたは分かりますか？



**Q1：肥満と血压は関係があるの？**

- 1 関係がない
- 2 関係がある
- 3 どちらともいえない



スナック菓子を食べながら  
お笑いを観るのが大好きな  
50代Jさん  
血压も体重もちょっと高め

**Q2：体重を減らすと血压はどうなるの？**

- 1 上がる
- 2 変わらない
- 3 下がる

健康診断などで、「血压が高めです」と言われたことはありませんか？

血压は、生活習慣の影響を強く受けます。

血压を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血压を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

**平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。**

**【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）**

**TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター（健康課）**

血压クイズバックナンバーはこちら



# ～ 血圧 豆 知識 ～

血圧クイズQ1 答え… **2** (関係がある)

血圧クイズQ2 答え… **3** (下がる)

肥満とは、体内に脂肪が過剰に蓄積した状態であり、肥満ではない人と比べて、高血圧になる確率は2～3倍も高くなります。

実は、脂肪にある脂肪細胞からは、体内のエネルギー代謝を効率よくするホルモンの働きを良くしたり、動脈硬化を抑えたりする物質が分泌されています。しかし、脂肪が増えすぎると、それらの働きが抑制されて、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を悪化させる物質を分泌してしまいます。

肥満度は、体格指数(BMI)で判断します。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMIの正常範囲は、**18.5～25.0**(kg/m<sup>2</sup>)です。

肥満の中でも、腹囲が男性で**85cm**以上、女性で**90cm**以上の方は、内臓脂肪が多い可能性があり、注意が必要です。



肥満は、高血圧だけでなく、**糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肝障害、腎障害**など多くの病気の原因となります。個人差はありますが、**3～4kg減量**すれば血圧を下げるのが期待できます。肥満の原因は、**過食と運動不足**なので、減量のためには、**摂取エネルギーを抑え、あわせて運動も行いましょう。**

ただし、急激に体重を落とすと、**体調不良やリバウンド**の原因となるので、時間をかけて減量することが大切です。適正なエネルギー摂取や、**体を動かす習慣**を身につけ、BMI **25.0未満**の適正な体重を維持しましょう。



食事管理と運動で、脳心血管病の危険因子である**生活習慣病**を予防しましょう！

