



血圧・減塩を意識しよう

北図書館ミニブックフェア R5.11.1～11.30



「血圧」とは何でしょう。低血圧や高血圧など、血圧測定を受けて気になっている方も多いかもしれません。血圧について不安に思っていることがある方は、ぜひ参考にしてみてください。

◆まず「血圧」ってなに？◆

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のことです。どういった原因で高くなったり低くなったりするのかを知みましょう。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
血管を守る 250 の Q&A 事典	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社	493.24/㊦㊦	2018.10
血圧の科学	毛利 博／著	日刊工業新聞社	493.25/㊦㊦	2017.2
冷え症・貧血・低血圧	南雲 久美子／監修	主婦の友社	493.14/㊦㊦	2015.3
ウルトラ図解高血圧・動脈硬化	富野 康日己／監修	法研	493.25/㊦㊦	2015.10
血圧と心臓が気になる人のための本	古川 哲史／著	新潮社	M493.23 /㊦㊦	2017.12

◆高血圧といわれたら◆

多くの場合、高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝体質などが組み合わさって起こると考えられています。

高血圧は、健康の面で様々な影響を及ぼします。一緒に考えましょう。



書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
シニアの高血圧	土橋 卓也／監修	NHK 出版	493.25/㊦㊦	2020.5
血圧を下げる最強の方法	渡辺 尚彦／著	アスコム	493.25/㊦㊦	2018.8
名医が教える高血圧の治し方	富野 康日己／著	法研	493.25/㊦㊦	2022.7
高血圧 脳卒中・心筋梗塞・動脈瘤		文響社	493.25/㊦㊦	2020.9
ぜんぶわかる高齢者のからだと病気	秋下 雅弘／監修	成美堂出版	493.18/㊦㊦	2022.1

高血圧は、生活習慣病のひとつであり、ほかの病気への大きな要因ともなりえます。

北区では、たくさんの自主活動グループがあり、楽しく健康づくりに取り組まれています。

ご興味のある方は、北保健センターまでお問い合わせください。

【健康づくり自主活動グループ】（堺市ホームページ）



<https://www.city.sakai.lg.jp/kita/annai/gyomuannai/hokencenter/seijin/ji-syukatudou.html>

◆減塩、試してみませんか?◆



高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎだといわれています。

図書館には、お料理の本がたくさんあります。健康を気遣う人のための本も。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
お医者さんが薦めるおいしい減塩レシピ	大塚 亮/著	三空出版	493.25/材	2021.5
今日からはじめる減塩ごはん	小田 真規子/著	家の光協会	596/材	2022.9
作りおきできる減塩おかず	検見崎 聡美/著	女子栄養大学出版部	498.58/ケ	2019.10
はじめての減塩	東京慈恵会医科大学附属病院栄養部/著	幻冬舎	M498.58/ハ	2019.3

堺市では、おいしく減塩できる「減らしおレシピ」を紹介しています。

ホームページからご確認いただけます。

【減らしおレシピ】(堺市ホームページ)



<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/eiyo/genen/herasio.html>

◆不安に思ったら検診を◆

高血圧は自覚症状がほとんどなく、検診を受けることが重要です。また、高血圧だけでなく、どんな病気も早期発見、早期治療が大切です。一度考えてみませんか。



書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
高血圧診療ガイド 2020	日本高血圧学会高血圧診療ガイド2020作成委員会/編	文光堂	493.25/ワ	2020.4
高齢者のための高血圧診療	名郷 直樹/著	丸善出版	493.25/ワ	2020.3
最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂	矢富 裕/編著	時事通信出版局	492.1/サ	2019.5
健康診断の結果がやばいと感じたら最初に読む本	小橋 隆一郎/著	主婦の友社	492.1/コ	2021.3

このブックフェアは、北保健センターと連携して実施しています。生活習慣病に関すること、食育に関すること、検診などのお問い合わせは、北保健センターまで。

<https://www.city.sakai.lg.jp/kita/annai/gyomuannai/hokencenter/index.html>



北保健センター

住所：堺市北区新金岡町5丁1番4号(北区役所1階)

TEL：072-258-6600



堺市立北図書館 令和5年11月作成
電話：072-258-6850 FAX：072-258-6851

※医療情報は日々変わっていくため、医師と相談するための補助的なものとしてご利用ください。