



血圧・減塩を意識しよう

北図書館ミニブックフェア R8.1.4~1.31

血圧測定を受けて高めの数値が出てしまったら、どうすればよいのでしょうか。
血圧について不安を感じている方は、ぜひ参考にしてみてください。



◆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	出版者	請求記号	出版年月
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/セフ	2022.1
知っているようで知らない高血圧	尾野 岸／著	ミネルヴァ書房	493.25/オノ	2025.5
劇的に高血圧を改善させる運動と食事	工藤 孝文／監修	辰巳出版	493.25/ケイ	2020.11
シニアの高血圧	土橋 卓也／監修	NHK 出版	493.25/シニア	2020.5
名医が教える高血圧の治し方 ※電子書籍もあります	富野 康日己／著	法研	493.25/トミ	2022.7
マンガでわかる血圧コントロールガイド	富野 康日己／著	法研	493.25/トミ	2024.3

※数値目標等については、最新のガイドライン（裏面「不安に思ったら検診を！」参照）と異なる場合があります。

◆減塩、試してみませんか？◆



高血圧の最大の原因是、食塩のとりすぎだといわれています。

図書館では、料理の本や健康を気遣う人のための本をたくさん用意しています。

書名	著者	出版者	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/オツ	2021.5
医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ	星 穂奈美／著	新星出版社	493.25/ホシ	2023.11
作りおきできる減塩おかず	検見崎 聰美／著	女子栄養大学出版部	498.58/ケミ	2019.10
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/オタ	2022.9
めざせ塩分マイナス 2g コンビニ・総菜も活用かんたん！減塩めし	本田 よう一／料理	女子栄養大学出版部	596/ホタ	2023.2

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。



また、ヘルシーな料理の提供等を行う飲食店「さかいヘルシーキッチン（野菜摂取

・減塩の健康応援店）」も紹介しています。いずれも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>

【さかいヘルシーキッチン】(堺市ホームページ)

https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/eiyo/sakai_healthykitchen.html



◆高血圧によって起こる病気を知りましょう◆

高血圧が続くと動脈硬化が起こり、脳出血や脳梗塞といった脳卒中のほか、心筋梗塞や腎臓病を引き起こす原因にもなります。

書名	著者	出版者	請求記号	出版年月
完全図解心臓病のすべて	中村 正人／監修	主婦の友社	493.23/カセ	2019.6
最高の「心臓と血管」健康法	山下 武志／監修	池田書店	493.23/サ10	2022.4
心臓の強化書	南 和友／著	河出書房新社	493.23/ミミ	2023.12
高血圧 脳卒中・心筋梗塞・動脈瘤		文響社	493.25/コウ	2020.9
読みやすい、わかりやすい脳梗塞 35 の重要ポイント	森本 将史／著	現代書林	493.73/モモ	2019.4
腎臓病	川村 哲也／監修	主婦の友社	494.93/ツツ	2024.5

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。

北区には、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/jisukatudou.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	出版者	請求記号	出版年月
最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂新版	矢富 裕／編著	時事通信出版局	492.1/サ14	2024.9
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/コハシ	2021.3
高血圧管理・治療ガイドライン 2025	日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会／編集	日本高血圧学会	493.25/コウ	2025.8
高齢者のための高血圧診療	名郷 直樹／著	丸善出版	493.25/ナウ	2020.3

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4階）

TEL：072-258-6600

堺市立北図書館 令和8年1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。