

# 血圧のことを考えるブックリスト

血圧が高いとどうなるのでしょうか？高血圧にならないように気をつけるべきことは？

そんな疑問が解決できるような本を用意しました。是非、ご活用ください。

看護師によるコラム

## 「ちょっとした気づきから」

血圧、ちょっと気にしてみませんか？血圧が高めの状態が続くと、動脈硬化や脳卒中、心不全のリスクが高まります。堺市の健康施策でも、高血圧の背景に「塩分の摂り過ぎ」や「運動不足」があると指摘されています。味噌や醤油を使った和食は健康的な印象がありますが、知らず知らず塩分過多になっていることも。また、忙しさや年齢とともに運動の機会も減りがちです。

対策としては、まず減塩を意識し、野菜や海藻を取り入れた食事を心がけましょう。加えて、毎日の散歩や体操など、無理なく続けられる運動を取り入れることが大切です。堺市内には緑豊かな公園やウォーキングコースも多く、生活の中で運動ができます。血圧測定器のある施設もあり、見かけたら普段の血圧がどのくらいか把握してみましょう。

今日から少しずつ、食事や生活を見直してみませんか？健康は「ちょっとした気づき」から変わります。

米村 亮

堺市立総合医療センター

急性・重症患者看護専門看護師

まず、血圧のことを知ってみませんか？

## 血圧とは？



### 『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 2025年 (493.25)

### 『知っているようで知らない高血圧 血圧は健康のバロメーター』

尾野 亘／著 ミネルヴァ書房 2025年 (493.25)

### 『高血圧・動脈硬化 生命を維持する重要な仕組み「血圧」をコントロール』

三瀬 直文／監修 法研 2025年 (493.25)

### 『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 2024年 (493.25)

### 『血管と心臓を守る日常 60代、70代なら知っておく』

天野 篤／著 講談社ビーザー 2024年 (493.23)

### 『シニアの高血圧 60歳から、75歳からの“見直し”高血圧対策』

土橋 卓也／監修 NHK出版 2020年 (493.25)

塩分控えめの食事や、野菜を取り入れた食事の献立が気になります



## 食事を見直してみよう



### 『82歳、現役女医が教えるすごい野菜スープ』

天野 恵子／監修 飛鳥新社 2025年 (498.58)

### 『高血圧・減塩レシピ おいしいかんたん作りおき』

伊藤 貞嘉／監修 ナツメ社 2024年 (493.25)

### 『高血圧を改善する献立と食べ方』

工藤 孝文／監修 主婦の友社 2024年 (493.25)

### 『塩分ひかえめでもとびきりおいしいレシピ 適塩でごはん革命』

藤井 恵／著 扶桑社 2022年 (596)

『今日からはじめる減塩ごはん 少しの工夫で驚くおいしさ』

小田 真規子／著 家の光協会 2022年 (596)

『国循の厳選おいしい!!かるしおレシピ 今日から始める減塩メニュー100』

国立循環器病研究センター／著 NHK 出版 2021年 (493.25)

『高血圧の基本の食事 改訂新版』

苅尾 七臣／監修 学研プラス 2021年 (493.25)



ストレッチ・ウォーキング・トレーニングなど、  
続けることができそうな運動を。

## 体を動かしてみませんか？

『60代から差がつく健康長寿のためのからだのトリセツ

家族に迷惑をかけずに生き抜くエクササイズ習慣』

園部 俊晴／著 運動と医学の出版社 2025年 (498.3)

『いつまでも自分で歩ける 100歳足のつくり方 専門医が本気で教える』

萩原 祐介／著 河出書房新社 2025年 (498.3)

『40代からの脱力トレーニング 忙しくても体調がいい人の密かな習慣』

中野 崇／著 大和書房 2025年 (498.3)

『医師のぼくが 50年かけてたどりついた長生きかまた体操』

鎌田 實／著 アスコム 2025年 (498.3)

『体力おばけへの道 頭も体も疲れにくくなるスゴイ運動』

澤木 一貴／著 KADOKAWA 2025年 (780.7)

『人体の取扱説明書 生活の質が向上する、正しい体の使い方』

ニュートンプレス 2024年 (491.3)

『順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ

高血圧 高血糖 心臓疾患 生活習慣病を予防・改善』

順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室／監修 文饗社 2021年 (498.3)

『人生100年いきいき動ける大人のストレッチ 動ける体を取り戻す!』

村山 巧／著 徳間書店 2021年 (781.4)



高血圧の予防には、  
ストレスを溜めないことも大事です。  
自然に触れたり温泉など行ってみませんか？

## ストレスの軽減

『庭園を旅する 四季を楽しむガーデニングツアーのすすめ』

大嶋 陽子／監修 イカロス出版 2025年 (629.2)

『やすらぎスイッチ

もやもやイライラコリコリうつっぽさ対人関係のストレスがすっとやわらぐ!』

崎田 ミナ／著 日経BP 2025年 (493.79)

『医師が教える温泉の教科書 日帰りでも「湯治」はできる!疲労回復の極意 18』

早坂 信哉／著 朝日新聞出版 2025年 (492.54)

『疲れとり大図鑑 心と体の累積疲労にさよなら!』

市原 淳弘／著 世界文化社 2025年 (498.3)

※健康情報サービスの利用にあたって

医療情報は日々変わっていくため、図書館で入手できた情報がすべてではありません。

提供した情報は医師等と相談するための補助的なものとしてご利用ください。

### ○STOP！高血圧（堺市 西保健センター）

<https://www.city.sakai.lg.jp/nishi/annai/gyoumuannai/hokencenter/seijin/STOP-KOUKETSUATSU.html>



### ○西図書館健康情報コーナーのご案内

<https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/shisetu/buntan-lib.html#cms600kenkou>



#### ●堺市立西図書館

堺市西区鳳南町4丁444-1

TEL : 072-271-2032 FAX:072-271-3002

#### ●堺市立図書館 HP

<https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>

