クローズアップ 高血圧

健康な未来への鍵は“特定健康診査”です！　vol. 2

放置しないで！ 高血圧

村では、生活習慣病の予防・改善のために、特定健康診査（特定健診）の受診率向上を目指しています。生活習慣病が原因で発症しやすい病気や症状を紹介していく全６回シリーズ、今回は「高血圧」についてです。

【問い合わせ】福祉保険課国保年金担当（☎282-1711 内線1132）

高血圧は初期の段階ではあまり自覚症状がありませんが、放置していると、命にかかわる病気につながる危険性があります。村では、男性はくも膜下出血、女性は急性心筋梗塞による死亡者数が全国に比べて多くなっています※が、これらの病気の発症には高血圧が大きく影響しています。

高血圧の多くは、遺伝や加齢、不健康な生活習慣等が重なり合って起こりますが、生活習慣を改善することで血圧のコントロールができます。高血圧は、自分自身が生活習慣に気を付けることで防げる病気なのです。

健診結果の見方

	適　正	要注意	治療が必要
収縮期（最高）血圧（mmHg）	130未満	130以上 140未満	140以上
拡張期（最低）血圧（mmHg）	85未満	85以上 90未満	90以上

※茨城県保健福祉部・茨城県立健康プラザ編『平成28年度茨城県市町村健康指標』

「高血圧」だと、どうなるの？

重症化すると日常生活が不便になったり、介護が必要になったりする場合があります。生死にかかわる可能性も…。

高血圧
心臓から全身に向かって送り出された血液が血管を流れるときに、血管壁にかかる圧力が高くなり、血管に大きな負担がかかっている状態。

▶

動脈硬化
血管壁が圧力に耐えようと厚く硬くなることで血液の通り道が狭くなり、より勢いよく血液を送り出すため、心臓や血管に大きな負担がかかる。

▶

脳卒中
脳梗塞や脳出血、くも膜下出血を発症

心臓病
狭心症や心筋梗塞を発症

腎不全（糖尿病合併症）
腎臓の機能が低下

▶

日常生活動作（ADL）の低下

要介護状態

死亡

重症化予防の鍵は…「減塩」と「生活改善」！

塩分の摂取を控え、生活習慣を見直すことで、血圧のコントロールを！

塩分摂取量の一日の適量は▽男性…８グラム未満 ▽女性…７グラム未満 ▽高血圧の方…６グラム未満です。

ポイント１　塩分を取り過ぎない

□醤油やソースは、かけずに付けて食べる
□ラーメンなどの汁は残す
□だしのうま味や酢、香辛料を利用し、料理は薄味に
□野菜を食べる ※野菜や果物に含まれるカリウムは、血圧を上昇させるナトリウム（食塩の成分）を体外に排出し、血圧を下げる効果があります。

ポイント２　普段の食生活を見直す

□食事はよく噛んで、ゆっくりと
□間食の回数・量を減らす
□外食・飲酒の回数を見直す

ポイント３　生活習慣を見直す

□適度に体を動かす
□禁煙をする
□ストレスをためない

東海村国民健康保険加入者の特定健診受診状況

◆施設健診の受診者数	107人	（8月3日時点）
◆総合検診の受診者数	1,207人	（8月1日時点）
◆人間ドックの受診者数	86人	（8月9日時点）
◆事業主健診受診の情報提供者数	1人	（8月9日時点）

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健診対象者は5,706人です（８月10日時点）。

高血圧に関するパネルを展示します！

期間▼８月24日（木）～９月12日（火）
場所▼福祉保険課窓口（役場行政棟１階）
その他▼血圧や血液検査の結果を当てはめて、高血圧が大きく影響する脳卒中・心筋梗塞のリスクスコアが算出できる「脳卒中・心筋梗塞危険度予測シート」を配置しています。

【お詫び】「広報とうかい」（７月25日号）で、人間ドックの受診者数に誤りがありました。次のとおり訂正いたします。（誤）117人　（正）82人