



市の健康課題「高血圧」を考える

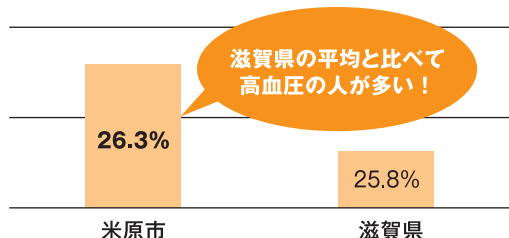


問 市健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 ☎55-2406

高血圧とは、慢性的に正常よりも血圧が高い状態のことをいいます。今回、健診結果や新規介護認定者のデータを基に、市の健康課題である高血圧について分析しました。

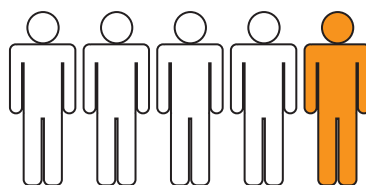
●健診受診者の状況から分かったこと

米原市特定健診受診者のうち
高血圧(140/90mmHg以上)の人の割合(H28)



●新規介護認定者の状況から分かったこと

米原市における新規介護認定者の原因疾患(H28)
※原因疾患の重複あり



新規介護認定者の
5人に1人が
高血圧を持っている!

介護の原因疾患として最も多いのが**高血圧(20.8%)**
次いで心疾患(14%)、脳血管疾患(11.7%)

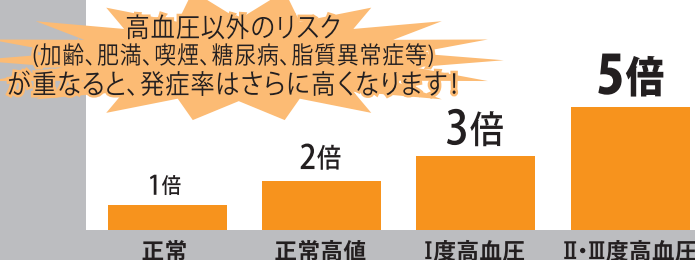
高血圧は重大な病気を引き起こすリスクがあります

ほとんどの場合、高血圧による自覚症状はありませんが、高血圧が長期に続くと、血管の内側を傷つけることで、血管が硬くなったり(動脈硬化)、血管が狭くなってしまいます(狭窄・閉塞)。

このようにして血管の障害が進行すると、脳卒中・心臓病を引き起こしたり、腎不全による人工透析が必要となることがあります。

また、高血圧は認知症も引き起こしやすく、これらの病気が原因で寝たきりになり、介護が必要になったり、死に至ることもあります。

心臓病・脳卒中の発症率(血圧値別)



	正常	正常高値	I度高血圧	II・III度高血圧
収縮期(mmHg)	130未満	130~139	140~159	160以上
拡張期(mmHg)	85未満	85~89	90~99	100以上

(標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】)

高血圧の発症や重症化を予防するために

●予防には**減塩**が効果的!

1日の目標量

男性	8g 未満
女性	7g 未満
高血圧の人	6g 未満

減塩



●自分の**血圧**を知り、自分の健康を守りましょう!

血圧は自分で測定できる健康の指標です。自覚症状の有無に関わらず、自分自身の健康を守るために、血圧を通じて自分の体を知ることが大切です。

10月の健診日程は
p14に掲載!

●**健康診断**を受けましょう!

血管を傷める危険因子は、高血圧のほか、糖尿病や脂質異常症などがありますが、これらは血液検査をしなければ見つけることができません。

市の集団健診では、血圧の測定や血液検査を行っています。まだ受診していない人はお早めにお越しください。

いつまでも元気であるために、健診を受けて自分の体としっかり向き合しましょう。