



高血圧を予防しましょう

血圧管理の大切さ

高血圧が 体に与える影響

心臓は血液を体の隅々まで届けるために、常に圧力をかけながら血液を押し出しています。このときに血管の壁にかかる圧力が血圧です。心臓は1分間に60〜90回血液を送り出しますが、通常より血圧が高いと、その分血管の壁に負担がかかります。また、血圧が高い状態が続くと血管の壁が傷つき、その傷を治すために血管内が厚く、硬く、狭くなり、やがて動脈硬化を引き起こす恐れがあります。しかし、高血圧は自覚症状がないため気づきにくく、気付いたとしても病院を受診していても病状が改善しない人が少なくありません。

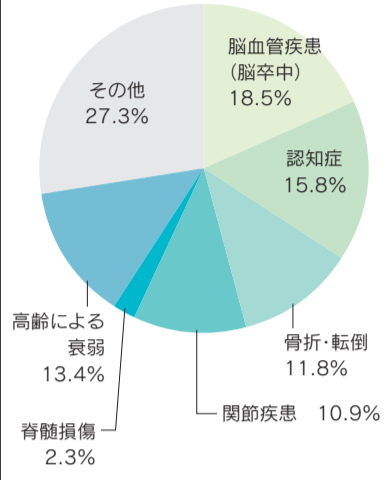
市の現状

平成25年度の市特定健康診査の結果をみると、保健指導が必要な血

冬も本番になってきました。今年の冬は暖冬傾向にあるようですが、やはり毎日寒いですね。気温が低くなると血管が収縮するため、冬は1年の中で血圧が高くなりやすい時期になります。あなたの血圧は大丈夫ですか？

問い合わせ先 健康課 ☎(36)11187

【介護が必要となった主な原因】
*資料：平成25年「国民生活基礎調査」



圧値(収縮期血圧が130mmHg以上、拡張期血圧が85mmHg以上)の人は29.3%を占め、そのうち重症化しやすいII度高血圧以上(収縮期血圧が160mmHg以上、拡張期血圧が100mmHg以上)の人は2.5%でした。また、II度高血圧以上で未治療の人は70.6%となっていました。

平成25年の市国民健康保険の医療費分析結果によると、高血圧性疾患の医療費の総額は3億5139万9463円で、医療費総額の第2位、患者数は6073人と第6位でした。

調査(平成25年)によると、介護が必要になった主な原因の第1位が脳血管疾患(脳卒中)で18.5%となっています。脳血管疾患は動脈硬化が進行して起こる疾患で、高血圧は脳血管疾患を含む循環器疾患の危険因子なので、高血圧を予防・改善していくことはとても大切です。

まずは生活習慣の見直しを

高血圧は、食生活、運動、喫煙などの生活習慣と深く関わっています。生活習慣を改善することで重症化させないことが大切です。

高血圧を予防する生活のポイント

- **減塩** = 食塩摂取量の目標値は1日6g未満です
- **食事** = 野菜・果物を積極的に摂取し、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう(肉の脂など)。魚(魚油)を積極的に食べることもおすすめです
- **減量** = BMI(体格指数)25未満が目標です
- **運動** = 有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)運動しましょう



(高血圧治療ガイドライン2014参考)

冬の血圧管理

寒い冬は血圧が高くなります。暖房や防寒が不十分なほど、心疾患や脳卒中による冬季の死亡率が高くなるので、高血圧を患っている人は、暖房に配慮が必要です。トイレや浴室なども忘れずに。お風呂は、38〜42℃くらいの湯温で5〜10分を目安にしましょう。



特定健診を 毎年受け、 自らの健康管理に努めましょう。



大森保健師

保健師からの一言

自分の健康状態の把握と、日ごろの生活習慣が自分のからだにどのように影響しているかを確認するため、年に1回、特定健診を受けましょう。健診結果の見方が分からない場合や、生活習慣の見直しのポイントについて聞きたい場合などは、市の保健師・管理栄養士に気軽に相談してください。



また、生活習慣病予防教室や減塩講座もしていますので、ぜひ、利用してください。

カナダフレンズ シップ大使と国内留学研修生募集

【カナダフレンズシップ大使】

● 日程 3月25日(金)〜4月3日(日)

● 内容 市内の小・中・高校訪問、英語研修、社会見学など

● 対象 小学5年生以上

● 参加料 29万7000円

● 別途、燃油サーチャージなど必要

● 日程 8月5日(金)、同7日(日) 予定

● 場所 海の中道青少年海の家(福岡市東区西戸崎)

● 対象 小学4年生以上

● 参加料 2万円

● 詳細は問い合わせ先へ

● 申込・問い合わせ先 NPO法人JACFA カナダ友好協会福岡事務局 ☎092(934)3553

真展 入場料 無料 *市・市教育委員会後援

【国内留学】

● 日時 5月16日(月)

● 会場 若宮ゴルフクラブ(宮若市乙野1121)

● 内容 視覚障がい者と健常者が同じルールでゴルフをします。一般プレーヤーとボランティアを募集

● 申込締切日 4月15日(金)

● 申込先 同大会実行委員会事務局(大和) ☎(37)0194

ソフトテニス白樺クラブ会員募集

● 活動日時 毎週水曜日の午前10時〜午後1時

● 場所 市民体育館・テニスコート

● 会費 3000円(6ヵ月分)

● 見学のみも歓迎

● 問い合わせ先 同クラブ(橋本) ☎(32)8496

編集後記

「いたわっていますか? あなたのカラダ」メッセージの問いかけに少し動揺。慌ただしく過ぎる日々、心身の健康を本気で考えたことはあるだろうか? 誰もが少なからず抱える目に見えないストレス。再度、自分の体としっかり向き合い健康に。そして周りの人にも目を配り、見守ることができればと思う(み)

■寒い季節に欠かせない暖房器具。火事が起きないように電源の切り忘れに注意したい。■わが家で大活躍のこたつは、5時間続けて利用すると、自動的に電源が切れる仕組みになっている。■うとうととしていると聞こえる火の用心の鐘の音。便利な器具が増えたけれど、意識して気をつけることが一番大切だと思う(り)

■先日、義母が近所に住む妹と市民半額観劇会を利用して博多座へ。早めに出かけ劇場で販売されているお弁当に舌鼓をうち、めったに見る機会がない演劇に感動。観劇後には、お茶とおしゃべりを楽しんで帰宅。大満足の日だった様子。お土産の饅頭をもらって家族も大満足! みなさんも利用してみてください(く)