

すこやか Suboyaka

TSURUMI, S special edition
「高血圧の管理の重要性」

健康管理センター

「マンモグラフィのススメ」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「特集「老健って、何？」VOL1/3」

健康のワンポイント

歯ん鍵！お口元気で心身up

「口の健康を保ちましょう。」

正しい歯磨きとお口体操」



秋の猪の瀬戸湿原

2024.October

Vol. 613

広報誌「厚生連だより」

高血圧の管理の重要性

循環器内科部長・救急部長・ICU部長・
心臓病センター副センター長

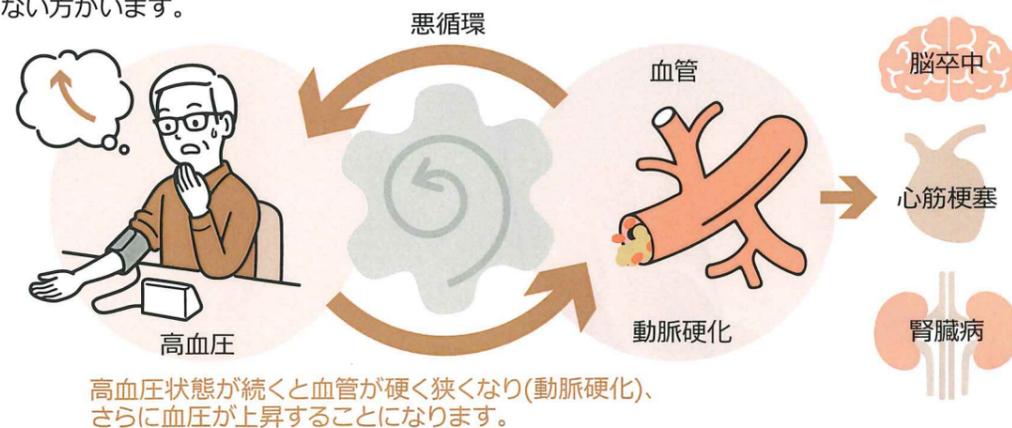
篠崎 和宏



高血圧とは

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は、心臓から押し出される血液量(心拍出量)と、血管の収縮の程度やしなやかさ(血管抵抗)によって決まります。心臓が1回収縮し、拡張するごとに上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)が生まれ、血液が全身に送られるようになっています。高齢になると動脈が硬くなるため、上の血圧だけが高い、(孤立性)収縮期高血圧と呼ばれる状態がしばしばみられます。

高血圧は、上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中(脳梗塞、脳出血)や心臓病(狭心症、心筋梗塞、心不全)、腎臓病(腎硬化症、末期腎不全からの血液透析)などの病気になる危険性が高まります。高血圧の患者数は約4300万人と多く、そのうち適切にコントロールされているのは、全体の4分の1の約1200万人。残り約3100万人は、内服治療をしても目標の血圧値まで下がらない方や、血圧を測定していないため、自分が高血圧である事を知らない方、知っていながらも治療がされていない方、検診及び病院を受診していない方がいます。



高血圧と家族性(遺伝)の関係

高血圧には家族性(遺伝)の関係が60%あるといわれています。これには遺伝の要素と、家族で似た生活環境(食塩摂取量が多い、過食や偏食による肥満が多い、運動不足など)にあるという両者の可能性があります。家族に高血圧の人が多くの方は、減塩に努めて、過食を避け、適切な運動習慣(有酸素運動)をすること、定期的に血圧をチェックすることが大切です。血圧計を購入して、家庭血圧の測定、血圧手帳への記入が有用です。

症状に関して

高血圧は、ほとんどの人で自覚症状がありませんが、心不全の原因や、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓のはたらきが悪くなることもあります。わが国で年間10万人以上の方が、高血圧が原因で亡くなっています。症状がないからといって、高血圧を放置すると、脳卒中、心筋梗塞や、徐々に腎機能が低下して透析が必要になってしまうこともあるので、早めに「かかりつけ医」に相談しましょう。

高血圧の診断に関して

まずは血圧を測定します。血圧には、(1)病院・クリニックなどで測る診察室血圧、(2)自宅で測る家庭血圧、(3)機器をつけて1日かけて血圧を測る24時間血圧の3つがあります。わが国では一般に診察室血圧と家庭血圧が用いられます。日本高血圧学会のガイドラインでは、血圧の値を次の表のように分類しています。

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

高血圧の判定では家庭血圧の値のほうが優先して用いられます。

血圧はどこまで下げるのか

高血圧の治療は、将来起きる可能性のある脳心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)や腎機能の悪化を予防するために行います。治療の目標として、75歳未満は診察室血圧で130/80mmHg未満を、75歳以上では140/90mmHg未満を目指します。合併している病気の状態などによって、より下げたほうがよい場合や、逆に慎重に下げたほうがよい場合があります。また、下がりすぎによって副作用が出てしまうことがあります。血圧低下時のめまいやふらつきなどの自覚症状に気をつけ、家庭血圧(降圧目標は診察室血圧より5mmHg低い値を目指します)を測り、かかりつけ医と相談しながら、目標血圧に近づけていきます。

血圧を下げる生活習慣

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。具体的には減塩、肥満の予防や改善、飲酒している人の節酒などに加えて、運動習慣や食事のパターンの見直しなどが有効です。禁煙も推奨されます。その他、防寒やストレスのコントロールも有効といわれています。

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数(BMI) ^{*1} 25.0未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下 ^{*2} 、女性10~20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物 ^{*3} 、多価不飽和脂肪酸 ^{*4} を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

^{*1} 体格指数:「体重(kg)÷{(身長(m))²」で算出

^{*2} おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯

^{*3} 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要

^{*4} 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

降圧薬の副作用に関して

降圧薬を飲みたくないという患者さんのなかには、薬の副作用が気になる人もいらっしゃいます。しかし、血圧の薬は多くの方が内服するため、安全なものが選ばれています。たとえば、めまいや立ちくらみなどの副作用は、血圧の下がりすぎで生じることがあります。診察室では、白衣効果により血圧が高めに測定されるため、降圧薬の量が必要以上に多くなってしまふことがあります。家庭血圧を測定して、普段の血圧を知ることで、そのような副作用を防ぐことができます。また、かゆみや蕁麻疹などのアレルギーが起こったら、服用を中止してかかりつけ医に相談しましょう。どのような薬にも多少の副作用はあります。しかし、高血圧の合併症はもっと恐ろしいものです。副作用が起きたら、かかりつけ医に相談し、降圧剤の変更で対応してもらい、高血圧を放置することだけは絶対にしないでください。

参考文献 高血圧治療ガイドライン2019
一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の話



日本における乳がん罹患数は年々増加傾向にあり、この40年間で約10倍に増えています。女性の部位別がん罹患数では第1位となり、今や9人に1人が乳がんになる時代と言われています。



乳がんは働き盛り、子育て世代を襲う疾患です!!

早期に発見されれば、高い確率で治すことができます。
定期的なマンモグラフィ検診で病変の早期発見にご活用ください。

当施設の撮影装置 キヤノンメディカルシステムズ製 Peruruの特徴

- 『痛みの少ない』圧迫システムを採用しています。
- 新しい画像処理を採用し、**低被ばく・高画質**の写真が得られます。



旧画像 新画像

以前より石灰化や腫瘍を発見しやすくなりました。

令和6年9月より2台体制で稼働し、待ち時間が短縮されました。



検査代
(1方向)税込4,400円
(2方向)税込5,720円

検査の目安は40歳以上で2年に一度、任意で超音波検査の併用などがおすすめです。
◎大分県下各市町村と契約を行っているため、補助が受けられる場合があります。





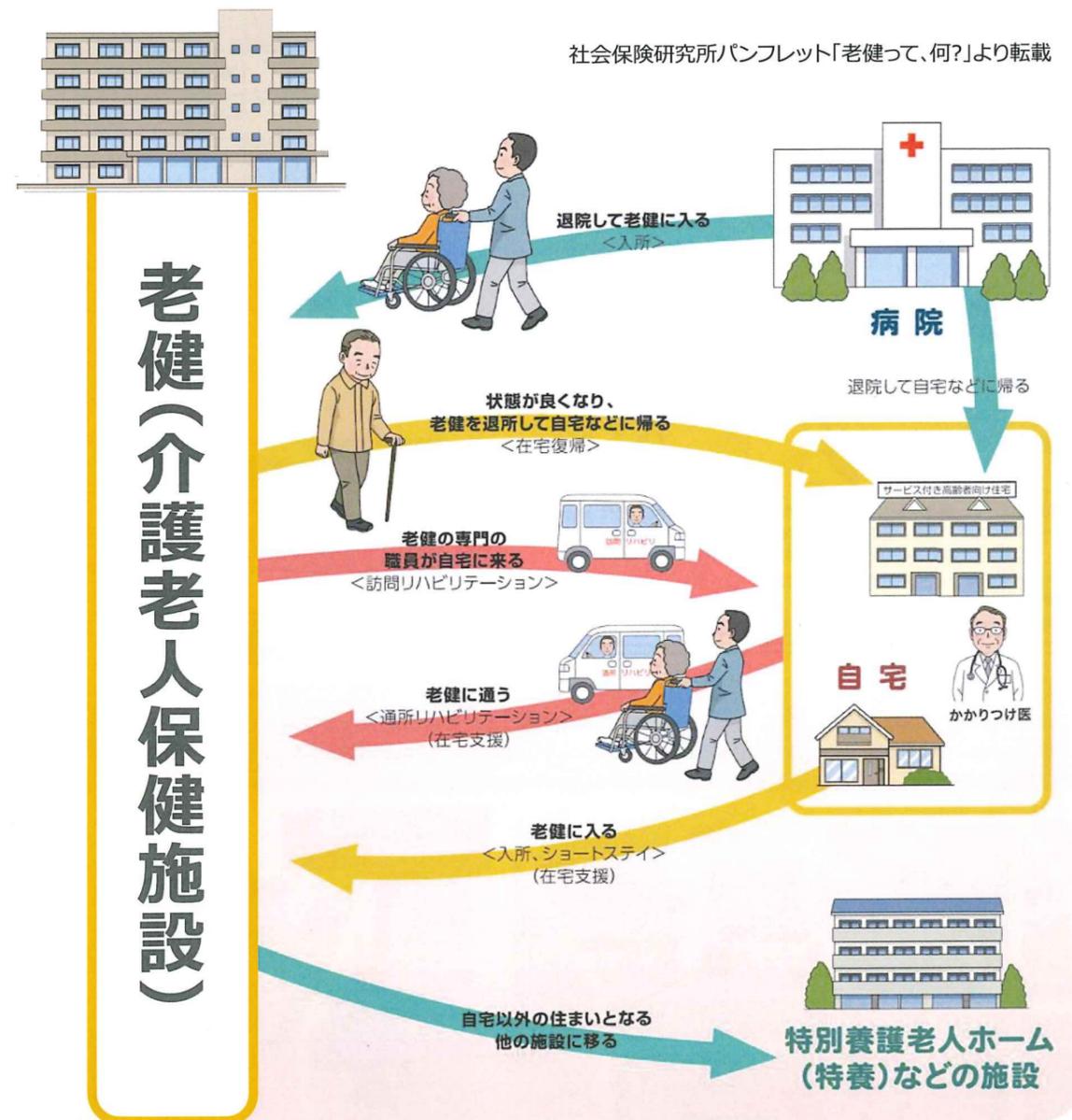
老健ってどんな施設だろう？

意外と知らない『老健(介護老人保健施設)』の便利な利用方法などを3回特集でご紹介します。



老健とは

老健は、医療、看護、介護からリハビリテーションまで、さらには、栄養管理などのサービスを提供して、障害のある方や高齢の方など、利用者本人・ご家族が安心した在宅生活を続けられるよう支援する介護保険で利用できる施設です。



「老健(介護老人保健施設)」についてお知りになりたい場合は
シエモア鶴見へお気軽にお問い合わせください。



大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先
TEL:0977-23-7113
FAX:0977-23-7996
<http://www.ok-chezmoi.com/>



歯ん健!お口元気で心身up
口の健康を保ちましょう。
正しい歯磨きとお口体操

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

口から始まる
介護予防

食べることや会話を楽しむには「口の健康」はかせません。
毎日続けて、おいしく食べよう!元気に笑おう!

朝起きたら 顔を洗って、顔の体操!
鏡を見ながらしましょう



顔の筋肉を動かすことで、
脳に刺激が伝わります
朝の目覚め、スッキリ!

食事の前に 舌の運動



食事は よく噛み!よく食べて!
バランスのよい食事を

食事のあとは 入れ歯は外して、洗いましょう!
歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

大きく口をあけて、
大きな声で、
「おは・よ・う・げ・ん・き!」

ぶくぶく
うがい
しましょう



★ぶくぶくうがいは口の周りの筋肉の
運動になります。少量の水で何度も
繰り返しましょう

- ★舌の動きや動きが
よくなります
- ★唾液が出やすくなります
- ★誤って食べ物が気管に
入ることを予防します

唾液腺マッサージ 食前に行うとより効果的です!

1.耳下腺



指を頬にあて、上の奥歯の
あたりを後ろから前へまわし
ます

- ★耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります
- ★口の中の乾燥を防ぎ、食べ物が飲み込みやすくなります

2.顎下腺



親指をあごの骨の内側のや
わらかい部分にあて、耳の下
からあごの下までおします

3.舌下腺



両手の親指をそろえ、あごの
真下から舌をつきあげるよう
にゆっくりグーツとおします

定期的な歯科検診とクリーニングを習慣にしましょう。

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	97
		姫島	2
		杵築	100
		山香	0
	中部エリア	大分	46
		由布	42
	南部エリア	臼杵	22
		野津	2
		佐伯	23
	豊肥エリア	豊後大野	18
		竹田	19
	北部エリア	豊後高田	21
		中津	37
		宇佐	24
		安心院	8
西部エリア	日田	3	
	玖珠	15	
	九重	1	
JA べっぶ日出		93	
大分大山町農協		0	
下郷農協		0	
合計		573	
8月受診者数		3,615	

編集後記

10月になり、朝と晩は肌寒くなってきました。「実りの秋」「収穫の秋」といわれるように、さまざまな食材が旬を迎え、出回る季節です。旬を迎えたものはとても美味しく栄養も抜群です。ぜひ、秋の味覚を楽しんでください。 N.S

