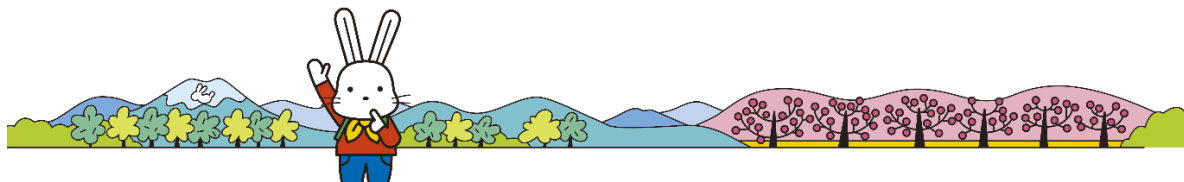


令和3年3月発行

吾妻地区健康だより 第2号



【編集発行】吾妻地区健都ふくしま創造推進会

事務局 保健所健康推進課 ☎572-3120

吾妻支所 ☎526-3350

『本当は怖い 高血圧のお話』を聴きました！

令和2年9月10日(木)、「健都ふくしま創造推進会健康講座」が開催されました。この講座は、令和2年4月に、吾妻地区の住民の方を対象として開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から延期となり、今回参加者を推進会の委員に限定して開催しました。

今回の健康講座では、待井循環器内科クリニック副院長待井宏文先生を講師に迎え、血圧について学習しました。

地区の皆さまの健康づくりにも役立つ情報がたくさんありましたので、当日お話しいただいた内容を、少しご紹介したいと思います。



健康講座の様子



当日配布資料より一部抜粋

高血圧の基準(診察室血圧)

患者のタイプ	新指針(2019年~)		旧指針(2014年~)	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
成人(75歳未満)	130	80	140	90
高齢者(75歳以上)	140	90	150	90
糖尿病患者	130	80	130	80
糖尿病患者 (タンパク尿陽性)	130	80	130	80

高血圧治療ガイドライン2019より

1

生活習慣病対策は、まず血圧管理からはじめましょう。高血圧の基準は、75歳未満と75歳以上で異なります。みなさんの血圧はどのくらいでしょうか？

脳卒中・心筋梗塞のなりやすさ

	年齢	高血圧	脂質異常	喫煙	糖尿病
脳梗塞	++	++	+	+	+
脳出血	+	+++	-	+-	++
心筋梗塞	++	++	+++	++	+-

+++:特に強い関係 ++:強い関係 +:関係がある
+-:あまり関係がない -:関係がない

2

脳卒中・心筋梗塞になった方の特徴を調べたところ、高血圧と脳梗塞、脳出血、心筋梗塞には強い関係があることが分かっています。

日本人の高血圧患者は4300万人、血圧140/90mmHg以上の高血圧未治療の方は3100万人といわれており、高血圧の方の4人中3人が高血圧を放置している現状があります。

家庭血圧を測りましょう！



背筋は伸ばして上腕で...

《測定条件》

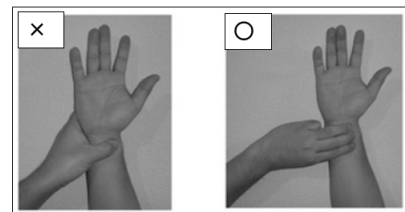
朝:起床後1時間以内
排尿後 服薬前
朝食前 座位1-2分安静後
晩:就床前 座位1-2分安静後

1機会、原則2回の測定を推奨
平均値を用いる...5日間

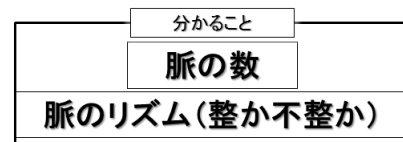
* 診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、**家庭血圧による診断を優先する**

3

まずは検脈の習慣を持ちましょう！



- ①手首の橈骨動脈に沿うように、指を3本揃えておきます
- ②30秒間脈を数えて、2倍したら1分間の脈拍数になります



4

健康管理のために、まずは家庭血圧を測り、自分自身の血圧が普段どのくらいの値なのかを把握することが大切です。



高血圧を放置すると

→心不全、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)、脳卒中、腎不全のリスクが高まります
→心不全となると、心房細動がおこりやすくなり、
→心原性脳塞栓症がおこりやすくなります
心原性脳塞栓症は、生存率が低い病気です
⇒心房細動の早期発見のためには、検脈を行うことが大切です！

～高血圧の予防と改善のために～

食塩相当量の目標値 (日本人の食事摂取基準より)

	男性	女性
食塩摂取目標量(食事摂取基準2020年度版)	7.5 g	6.5 g
平成30年度国民健康栄養調査の結果	11.0 g	9.3 g
平成28年度福島県の食塩摂取量	11.9 g	9.9 g

1日当たり18歳以上の食塩相当量の目標値

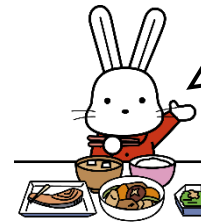
- ・男性:7.5 g未満
- ・女性:6.5 g未満

* 2020年4月～

5

高血圧の予防と改善のためには、減塩が大切です。食塩の取り過ぎは、循環血液量を増やし、血圧を上昇させます。

福島県民の食塩摂取量の平均値は、国が示している目標値を大きく上回っています。



みそ汁1杯に、
約 1.5gの食塩が
入っています！

生活習慣の修正を図りましょう！

- 減塩** 男性7.5 g/日未満、女性6.5 g/日未満
- 2a. **野菜・果物** 野菜・果物の積極的摂取
- 2b. **脂質** コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
魚(魚油)の積極的摂取
3. **減量** BMI{体重(kg)÷[身長(m)]²}が25未満
4. **運動** 心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に毎日30分以上を目標に運動を行う
5. **節酒** エタノールで男性20～30 ml/日以下
女性で10～20 ml/日以下
6. **禁煙** 受動喫煙の防止も含む

*1 重篤な腎障害を伴う患者では高血圧症を来すリスクあり推奨されない。糖分の多い果物の摂取も肥満者や糖尿病などの患者には勧められない

6

高血圧予防のために、生活習慣の修正について生活の中でできることを考えてみませんか？



福島市でも、適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる)に取り組んでいます！

吾妻健康元年宣言 を参考に、健康づくりに取り組みましょう！

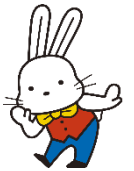
歩こう1日2km！

- 積極的に動き体を動かす
- 階段を使う
- 買い物のときは車を遠くに停めて、歩数を増やす
- 趣味として取り組める運動を見つける
- 通いの場で体操に参加する

待ってその塩多すぎない？

- 野菜たっぷり、塩ちよっぴり
- みそ汁は一日一杯
- 酢、オリーブ油、香辛料を上手に使う
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる
- いつもよりラーメンの汁れんげ3杯(塩1g相当)残す

活動をすすめるため、推進会に三部会が設置されました！



令和2年9月10日(木)に第4回推進会を開催し、「食部会」「運動部会」「生きがい・支えあい部会」の三部会を設置することとしました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、今年度は思うような活動ができませんでしたが、今後、各部会で話し合いを重ね、それぞれの部会毎に特色ある取り組みを通じて吾妻地区の健康づくりを進めていきたいと思えます。

『食部会』

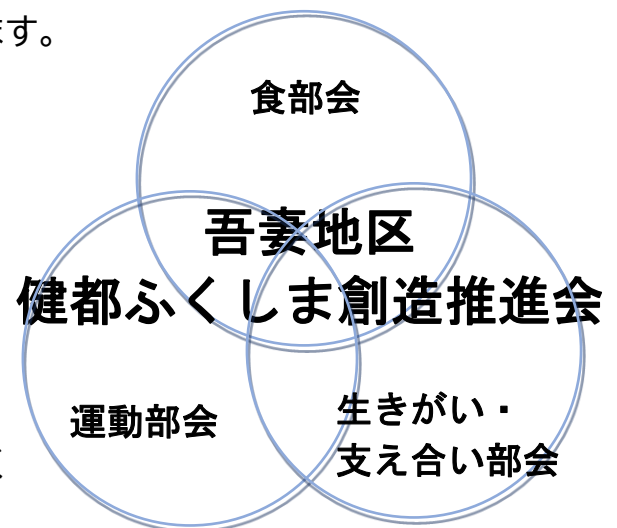
➔ 健康的な食事を普及させよう

『運動部会』

➔ 運動習慣のある人を増やそう

『生きがい・支えあい部会』

➔ 社会との繋がりを増やし、健康で自分らしく生活できる地域づくりを進めよう



▲9月10日 第4回吾妻地区健都ふくしま創造推進会での 運動部会、食部会 の話し合いの様子

吾妻地区健都ふくしま創造推進会とは？

吾妻地区は、市の国保特定検診データで、血圧高値者の割合が市内で最も高い地区となったことから、「地域みんなで健康づくりを考える場をつくろう」と令和元年に福島市内で最も早く設立されました。

健康寿命を延伸し、すべての住民が健やかに暮らせる吾妻地区の実現を目指して様々な取り組みを進めていきます。