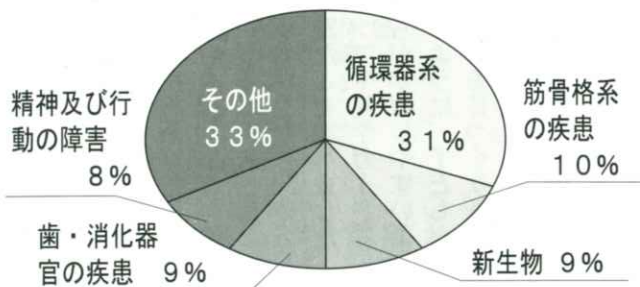


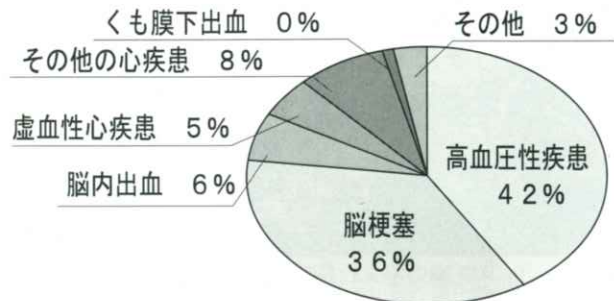
高血圧について考えてみましょう！

下のグラフは、宮之城町の老人保健医療受給者の疾病を分類別に示したものです。全体の31%を占めている循環器系の疾患の中でも、高血圧性疾患の割合が高くなっていることが分かります。

高血圧を予防するためにはどうすればよいか一緒に考えてみましょう。



【図1 老人保健疾病分類 (平成16年5月診療分)】



【図2 循環器系の疾患 医療費の内訳】

～高血圧を知ろう～

◆血圧とはなに？

血圧とは、心臓が血液を全身に送るときに血管にかかる圧力のことです。

ポンプの働きをしている心臓が縮んだときの値を収縮期血圧（上の血圧）、心臓がゆるんだときの値を拡張期血圧（下の血圧）といいます。

◆高血圧＝サイレント・キラー

「ちょっと血圧が高いですね」と言われても「はあ、そうですか」くらいのものでしょうか？高血圧という病気は、今ではあまりに一般的になってしまい「恐ろしい」というイメージが離れてきています。

高血圧は合併症が現れるまでに数年から十数年の無症状が続くため、病気と気づかずそのまま放置しがちです。そのため、ある日突然、動脈硬化や脳卒中、心不全、腎不全など合併症がサイレント・キラー（沈黙の殺人者）となって現れる恐い病気です。



～高血圧を予防するには？～

☆食塩のとりすぎに注意しよう！

日本人は食塩をとりすぎる傾向があります。食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などを引き起こします。この食塩をいかに減らすかが、健康的な食生活を送る上での大きなポイントとなります。

【食塩摂取量を減らすには】

- 1日の食事で1品目以上、塩辛いものを減らす。（塩味以外で味つけをする工夫を）
- 卓上に調味料を置かない。（味のついた料理にしょうゆなどをかけない）
- しょうゆの変わりにポン酢やレモンなどの酸味を利用する。
- 調味料を使うときは小皿を使う。（直接料理にかけず、つけ皿でつけて食べるようにする）
- めん類の汁は飲み干さずに残す。



【減塩のほかに気をつけること】

- 食べすぎを避け、肥満を防ぐ。（肥満は高血圧の進行を助長します）
- たばこやお酒は控えめに。（喫煙や過度な飲酒は血管に負担をかけます）
- ストレスを解消する。（趣味などで息抜きをしましょう）
- 適度な運動をする。（血圧を下げる効果があります）
- 定期的に血圧の自己測定をする。

【降圧剤を服用するときの注意】

- 必ず医師の指示通りに服用しましょう。
- 自分勝手な判断でやめたりしないこと。
- 飲んだり、やめたりという不規則な服用は効果がなく、かえって症状が悪くなることもあります。
- 飲み忘れたからといって、次に2回分の量の薬を服用してはいけません。
- 降圧剤だけに頼らないこと。きちんとした生活習慣がまず大切です。

