

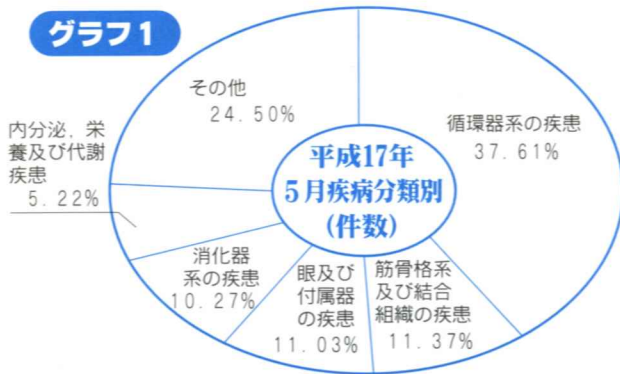
さつま町のお年寄りには どんな病気が多い？

下のグラフは、さつま町老人保健医療受給者が平成17年5月にかかった件数と医療費を疾病分類別に示したものです。

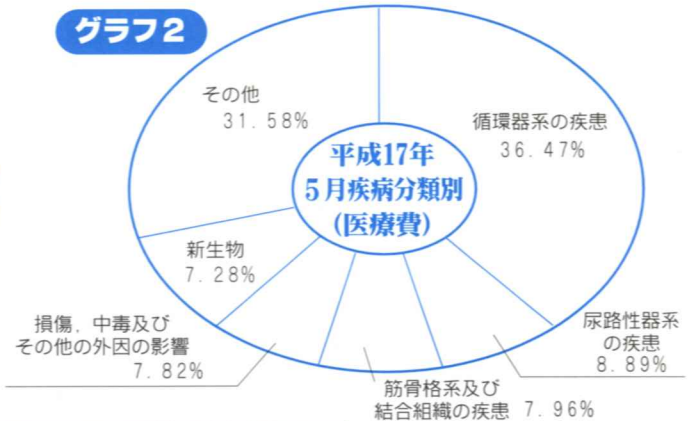
件数・医療費ともに循環器系の疾患（高血圧や脳卒中など）が最も多くなっています。次いで件数では、筋骨格系及び結合組織疾患（関節症や神経痛など）、眼及び付属器の疾患（白内障や結膜炎など）の順になっています。

医療費では、尿路器系の疾患（腎不全や前立腺肥大など）、筋骨格系及び結合組織疾患（関節症や神経痛など）の順になっています。

グラフ1



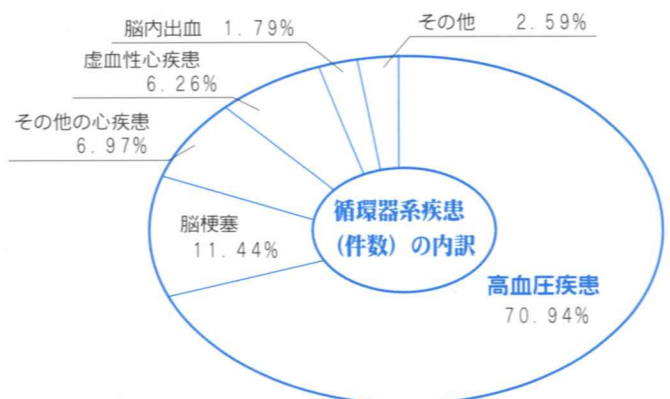
グラフ2



分類	主な病名
循環器系の疾患	高血圧、脳卒中、心臓病など
筋骨格系及び結合組織の疾患	関節症、神経痛、痛風など
眼及び付属器の疾患	白内障、結膜炎など
消化器系の疾患	歯周病、胃炎及び十二指腸炎、肝疾患など
内分泌、栄養及び代謝疾患	糖尿病、甲状腺障害など
尿路器系の疾患	腎不全、前立腺肥大など
損傷、中毒及びその他の外因の影響	骨折、やけど、中毒など
新生物	がん、白血病など



右のグラフは、グラフ1の循環器系の疾患（件数）の内訳を示したものです。循環器系の疾患の中でも、高血圧疾患が70%と最も多くなっています。その結果、さつま町の老人保健医療受給者では高血圧で病院にかかる人が最も多いことがわかります。



◆高血圧を予防するには？

★食塩のとりすぎに注意しよう！

【食塩の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)
- しょうゆの代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、つけ皿に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(肥満は高血圧症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