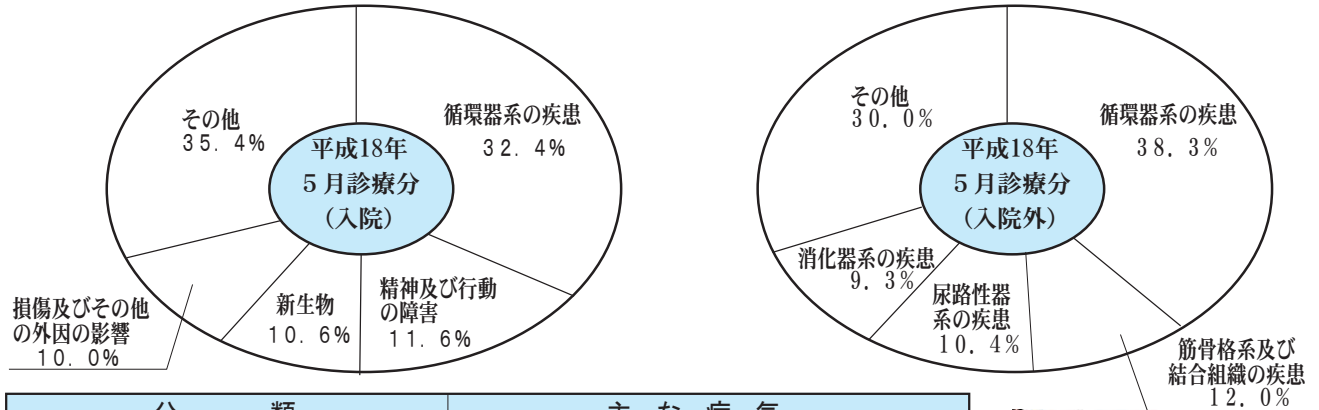


# さつま町の高齢者には どんな病気が多い？

下のグラフは、さつま町老人保健医療受給者が、平成18年5月の1ヶ月間に病院にかかった医療費を、入院・入院外で疾病分類別に示したものです。

入院、入院外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。次いで入院では精神及び行動の障害（認知症やうつ病など）、新生物（がんや白血病など）の順になっています。入院外では筋骨格系及び結合組織の疾患（関節症、神経痛など）、尿路器系の疾患（腎不全、前立腺肥大など）の順になっています。



分類	主な病気
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
消化器系の疾患	歯周病、胃炎及び十二指腸炎、肝疾患など
精神及び行動の障害	認知症、うつ病、統合失調症など
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



次に右のグラフでは、上の表の入院、入院外で最も多い循環器系の疾患の内訳を示したものです。循環器系の疾患の中でも、71.8%と大部分を占めるのが高血圧性疾患です。

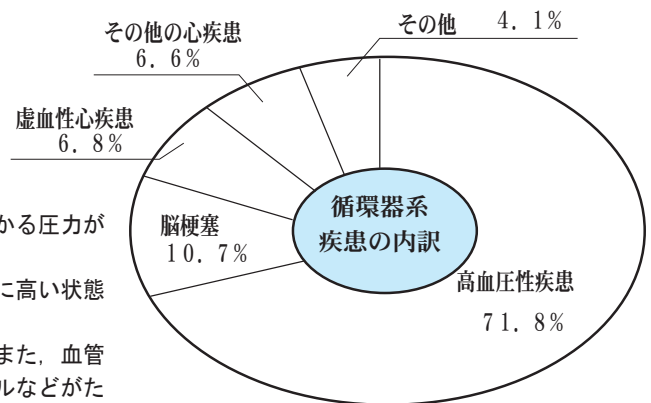
さつま町の老人医療受給者の多くの人が高血圧で病院にかかっていることが分かります。

## ◆高血圧とは・・・？

心臓から送りだされた血液が、動脈を流れるとき血管の壁にかかる圧力が血圧です。

この血圧の最低・最高血圧どちらか一方か、もしくは両方が常に高い状態のことです。

高血圧が長く続くと、血管の壁が厚くなり、弾力を失います。また、血管は狭くなることで傷つきやすくなります。その傷にコレステロールなどがたまると、血管内はますます狭くなり動脈硬化を起こします。動脈硬化は高血圧をさらに悪化させるという悪循環を招き、重大な病気を次々と引き起こします。



## 高血圧と関連して起こる病気

- 脳卒中・・・脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など
- 心臓病・・・狭心症・心筋梗塞・心不全など
- 腎臓病・・・腎硬化症・腎不全など

## ◆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