サイレントキラー

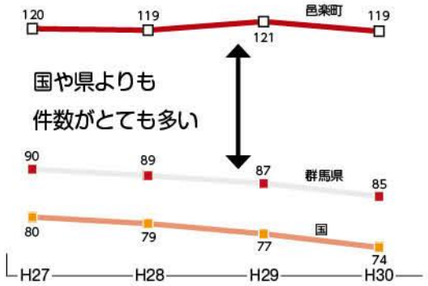
Close Up 気付いてますか、見えない病気の足音に

意外と身近な高血圧に注意

生活習慣病の一つで、誰にでも可能性がある高血圧。高血圧はそれ自体に症状がないのにも関わらず、脳卒中や心疾患などの重大な病気になることも。そして突然死のリスクをはらんでいます。寒くなるこの季節は特に要注意。沈黙の殺し屋の足音が聞こえませんか……。高血圧を考えます。 問合先 保健センター☎88―5533

「沈黙の殺し屋」。高血圧など、生活習慣病の別名で、「サイレントキラー」とも呼ばれています。自覚症状がないまま悪化し、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。気付いたころには、重大な病気を発症することも……。

(図1) 被保険者千人当たりのレセプト件数



※グラフは国民健康保険データベースを基に作成

高血圧関連の死亡者数は10万人を超えている

厚生労働省発表の「平成30年(2018)人口動態統計(概算値)」によると、平成30年1年間の高血圧性疾患の死亡者数は9、574人。また、高血圧症が関連する脳血管疾患による死亡者総数は、10万8、165人という結果が出ています。

死亡者数の合計は約136万人なので、約10%の人が高血圧関連で死亡していることになります。この数字、皆さんはどう思いますか。

他人事ではない 邑楽町は高血圧の人が多い!?

邑楽町国民健康保険の受診者データ(※1)によると、高血圧性疾患で受診している患者数は2、521人。疾病別の患者数では、最も多いという結果になっています。

また、高血圧性疾患のレセプト(※2)件数を、国や群馬県と比較したデータ(図1)からは、邑楽町のレセプト件数が突出していることが分かります。要するに、邑楽町では高血圧の人がかなり多いと言えます。それだけ高血圧は皆さんに身近な病気なのです。

高血圧は生活習慣が原因 規則正しい生活習慣を

日本人の高血圧の最大の原因と言われているのが、塩分の取り過ぎです。日本の食生活は、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた料理が多いこと、さらに外食や中食、加工食品など食の多様化により、塩分を余分に摂取する環境だらけ。気を付けなければ、知らずと大量の塩分を摂取するのは必然です。

ですが、この問題を放置すれば高血圧にまっしぐら。そうならないためにも、あなた自身の食生活に3つの工夫を。塩の多い食品を食べるときは①栄養成分表示を確認する②量を減らす③頻度を減らす、の3つがポイント。まずはつらくない程度に少しずつ食生活の改善を。

その他、保健センターの健康相談なども、ぜひ活用ください。

国が推奨する食塩摂取量の目標は、男性8g/日・女性7g/日。まずはここから

この季節、要注意。風呂場でのヒートショック

寒くなってくるこの季節、怖いのがヒートショック。下の図は温度変化による血圧の変化です。温度差で血圧が急激に変化し、心筋梗塞や脳梗塞、不整脈などの引き金になることも。暖かい居室から寒い脱衣所や浴室で、体表温度が一気に下がり、体温調節のため血管が収縮。血圧はどんどん上昇します。

また、熱めの浴槽につかってからも恐怖は続きます。今度は血管が温められ血管は拡張。血圧は急激に低下します。心臓や脳への血液が不足し、不整脈や意識障害を起こし、溺れる危険性も。この季節、ヒートショックには十分気を付けてください。

(図2) 温度変化による血圧の変化

寒くなるこれからの季節 気を付けたい4つのPoint

Point 1 お湯はぬるめに 浴槽につかる時間は短めに

湯温が熱過ぎたり、つかる時間が長過ぎたりしても血圧の変動は大きくなります。湯温は41℃以下に設定し、長湯はしないようにしましょう。

Point 2 脱衣所や浴室を暖める

脱衣所に暖房器具を置いたり、浴槽のふたを開けたりして、居室との温度差をなくしましょう。気温の高い時間に入浴するのも効果的です。

Point 3 入浴前後には必ず、水分補給

入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をすると血圧低下に有効です。また浴室での熱中症対策にもつながります。

Point 4 食事直後の入浴は避けましょう

食後すぐやお酒を飲んだ後の入浴は血圧が大きく変化する要因です。時間を空けてから入浴するようにしましょう。

気になった人は、まず相談から

利用しませんか 保健センターの 健康相談

保健センターでは、保健師や管理栄養士による健康相談や乳幼児の子育て相談を行っています。日程は広報おうらの健康カレンダーやくらしのカレンダー、町ホームページで確認してください。

成人向けProgramプログラム

体組成計測 *Inbody*

インボディ(体組成計)を使って、あなたの体の状態を計測できます。体の水分量や筋肉量などを知り、健康づくりに役立ててください。

利用は無料です

※ペースメーカーを付けている人や姿勢が保てない人は使用できません。

血圧測定 *Blood pressure*

高血圧にならないためにも、普段からの血圧測定が大切。測る機会がなかなか無い人は、測定してみませんか。まずは、自分の体の状態を知ることから始めましょう。

各種健康相談 *Health consultation*

保健師や管理栄養士が、健康などについての相談を行います。内容は以下のとおり。お気軽にご相談ください。

▶相談内容 健診や人間ドックの結果について、生活習慣病について、食事・運動について、こころの健康相談など

乳幼児向けProgramプログラム

各種測定・相談 *Baby consultation*

お子さんの成長について確認したり、子育てで気になっていることなどお気軽にご相談ください。

▶内容 身長・体重測定、哺乳量測定、乳幼児期の栄養に関する相談、育児についての相談