

「循環器疾患」は、市国保の医療費ワースト1で、約15%を占めます。中でも一番身近な高血圧の予防・改善について保健師が紹介します。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

生活習慣の見直しで 高血圧を予防しよう



大森保健師

高血圧って何？

「血圧」とは、血液が流れるときに血管の壁に与える圧力のことです。この圧力がかかり過ぎている状態を高血圧といいます。

血圧は、図1のように分類され、特定健診では、

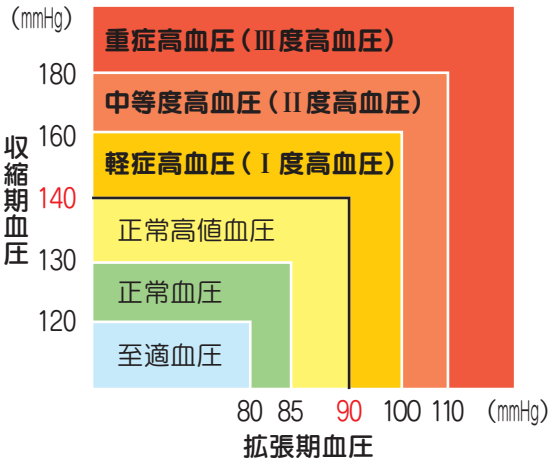
直ちに生活習慣改善、医師の指示での薬物治療が必要です

生活習慣改善が必要です。1～3カ月以内に再測定して、高ければ医師の指示での薬物治療が必要です

正常血圧ですが高めです。生活習慣を改善しましょう

【図1】

血圧値の分類



特定健診結果から 動脈硬化のリスクを知ろう

高血圧は放っておくと、動脈硬化を引き起こす可能性が高くなります。これに、高血糖や脂質異常、内臓脂肪の蓄積などが重なると、その可能性はさらに高くなります。動脈硬化は全身の血管で起こります。例えば、心臓や脳で起こると心筋梗塞や脳卒中を引き起こし、腎臓で起これば腎不全で人工透析が必要になり、生活に大きな影響を与えます。

特定健診では、血液検査、尿検査、医師の診察などを通して、血糖値やコレステロール値などが分かり、動脈硬化のリスクを知ることができます。また、心臓や腎臓などの

高血圧を予防・改善する

高血圧の主な要因には、「食塩のとり過ぎ」「肥満」「運動不足」「お酒の飲みすぎ」「喫煙」「ストレス」などがあります。

これらは、生活習慣と関係しているので、高血圧を予防・改善するためには、生活習慣を見直して、これらの要因を1つずつ

でも改善していくことが大切です。とくに、①減塩する②野菜をしっかりと食べる③食べすぎを防ぐ④適度な有酸素運動を継続するなどはお勧めです。

血圧が高い人は、医師の診察を受けましょう。薬を飲むことに抵抗を感じて受診をためらう人もいますが、医師の判断に応じて薬を飲んで血圧を

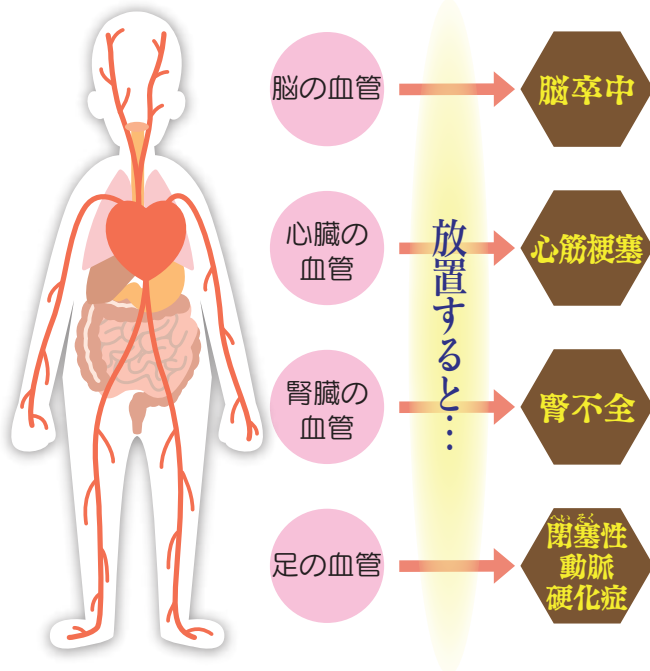
下げ、血管にかかる負担を減らせば、重大な病気を予防することができま

※住民健診の日程を追加しました(下表参照)。
受診がまだの人は、ぜひ受けてください

検査項目	単位	基準値	今回	医師
身体計測				
身長	cm	155.6	155.6	
体重	kg	58.8	58.8	
体脂肪率	%	21.2	21.2	
血圧	mmHg	116/71	116/71	
空腹血糖	mg/dL	84	84	
糖化血红蛋白	%	5.4	5.4	
脂質				
総コレステロール	mg/dL	171	171	
LDLコレステロール	mg/dL	103	103	
HDLコレステロール	mg/dL	48	48	
中性脂肪	mg/dL	103	103	
尿酸	mg/dL	6.5	6.5	
肝機能				
AST (GPT)	U/L	23	23	
ALT (GPT)	U/L	30	30	
γ-GTP	U/L	45	45	
腎機能				
血中尿素窒素	mg/dL	10.4	10.4	
肌酐	mg/dL	0.8	0.8	
尿酸	mg/dL	6.5	6.5	
骨密度				
腰椎 (L2-L4)	g/cm²	0.89	0.89	
股関節 (Harris)	g/cm²	0.8	0.8	
股関節 (Harris)	g/cm²	0.8	0.8	
骨質代謝				
中性脂肪	mg/dL	103	103	
LDLコレステロール	mg/dL	103	103	
HDLコレステロール	mg/dL	48	48	
中性脂肪	mg/dL	103	103	
尿酸	mg/dL	6.5	6.5	
肝機能				
AST (GPT)	U/L	23	23	
ALT (GPT)	U/L	30	30	
γ-GTP	U/L	45	45	

【図2】 特定健診の結果 (健康診断個人票)

動脈硬化が進行すると 重大な病気を引き起こす恐れが...



住民健診の日程追加

市住民健診の日程を追加しました。申込方法など、詳細は問い合わせを。

※メイトム宗像改修工事のため、例年とは会場が異なります

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

【追加日程(平成27年)】

場 所	日 程	備 考
市役所北館1階・103会議室	1月24日(土)	特定健診・がん検診に加え「節目健診」も実施
	1月25日(日)	
河東コミセン(旧中央公民館)	2月2日(月)	2月9日(月)
	2月16日(月)	2月23日(月)
市役所・健康づくり課(西館1階)	3月5日(木)	大腸がん検診のみ
	3月19日(木)	



編集後記

■長男が高校からラグビー部に入部。これを機に、急にラグビーのルールを調べたり、記事が目についたり。■応援も楽しく、チーム一丸となつて闘う姿に感動。みなさんも、宗像サニックスブルースの試合を観戦してみては？ ■きつと、ラグビーの魅力に気づき、ブルースを応援したくなるはず！

■40年ぶりに実施された宗像大社本殿の保存修理がもうすぐ終了する。保存修理のたび、伝統技術と文化財を後生に伝えてきた■文化財だけでなく、景観計画・景観条例の運用開始などまち並みも残していこうという動きも始まっている■いつまでも「なつかしい」と思える宗像のまち並みであってほしい (お)

その言葉 いじめにつながる 第一歩 (次郎丸万莉・中央中1年)

■天然ふく水揚げ県内一の鐘崎漁港では「鐘崎天然ふくフェア」が開催中。今年の冬は食べてみたい■11月は「食育・地産地消費強化月間」。市内全小学校では、カナトフグをはじめとする郷土料理が給食に登場する■これからは地元の農水産物や郷土料理の良さに関心を持ちおいしく学び伝えたいと思う (か)

「やめようよ」 あなたを守る 合い言葉 (小池光・自由ヶ丘中1年)