

# 健康・生きがいづくり通信

## 第14号

### 健康寿命を延ばすカギは 高血圧予防にあり！

#### 日本人に多い高血圧

日本人の平均寿命は男性80.79歳、女性87.05歳（平成28年、厚生労働省）です。しかし、**川口市の健康寿命**は埼玉県63市町村のうち、**男性58位、女性53位**と下位なのが現状です。長い人生を元気に過ごすためには、健康なからだを維持することが大切であり、特に血管の健康を保てるかどうかポイントとなります。

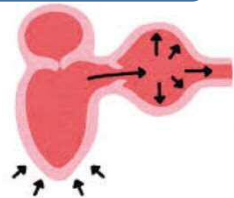
血管が老化する原因には、加齢だけでなく、喫煙や生活習慣病があります。生活習慣病のうち、高血圧は日本人にもっとも多い病気で、約4,300万人の患者さんがいると推測されており、国民の3人に1人は高血圧となります。

#### そもそも血圧とは・・・

心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことです。

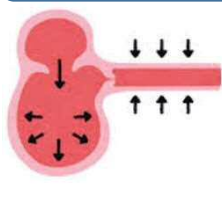
##### 収縮期血圧（上の血圧）

心臓が収縮して全身に血液を送るとき



##### 拡張期血圧（下の血圧）

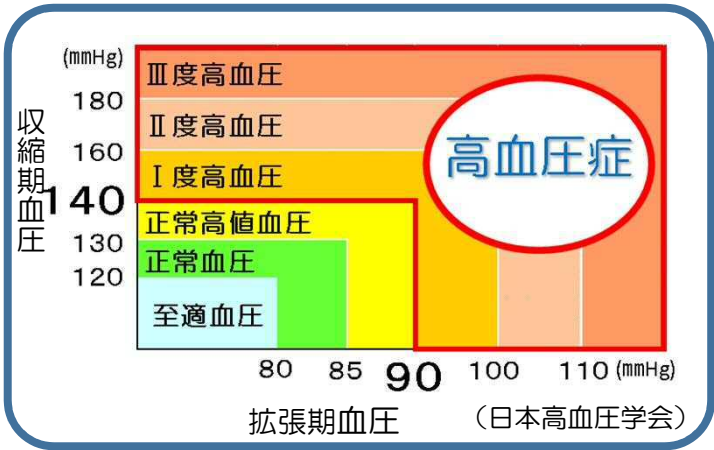
心臓が拡張して血液が心臓に戻るとき



#### 高血圧とは・・・

収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上のどちらか一方、あるいは両方に当てはまる場合に高血圧症と診断されます。

高血圧症のほとんどは、生活習慣と深く関わっています。



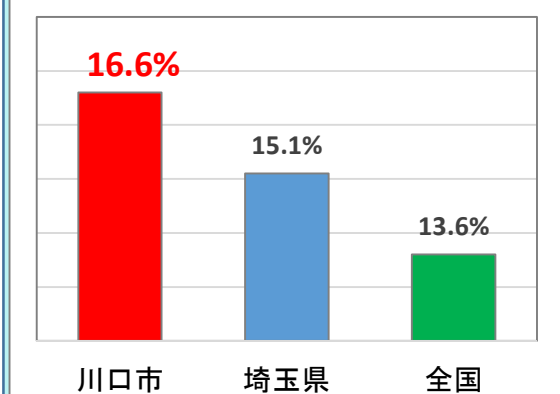
## 血圧が高くなる原因とは

**塩分**を摂りすぎると、血中の塩分濃度を薄めようと水分をたくさんとるので、血液の量が水増しされて増えます。

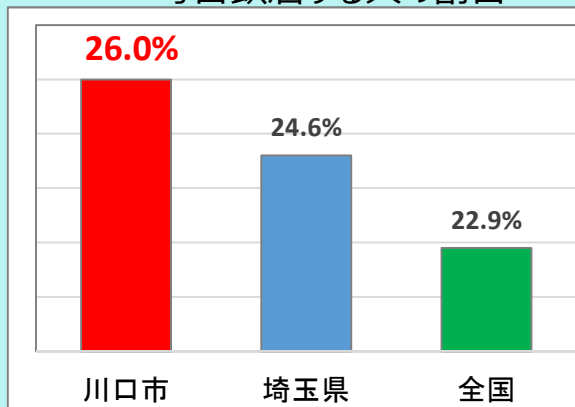
**喫煙**や**過剰なアルコール**、肥満、ストレスは血管を収縮させます。細くなった血管に大量の血液を流すためには、高い圧力が必要となるので血圧が高くなります。

### 川口市のデータ

喫煙する人の割合

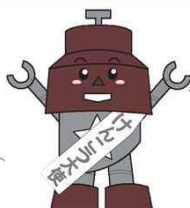


毎日飲酒する人の割合



(平成27年度川口市国民健康保険特定健康診査)

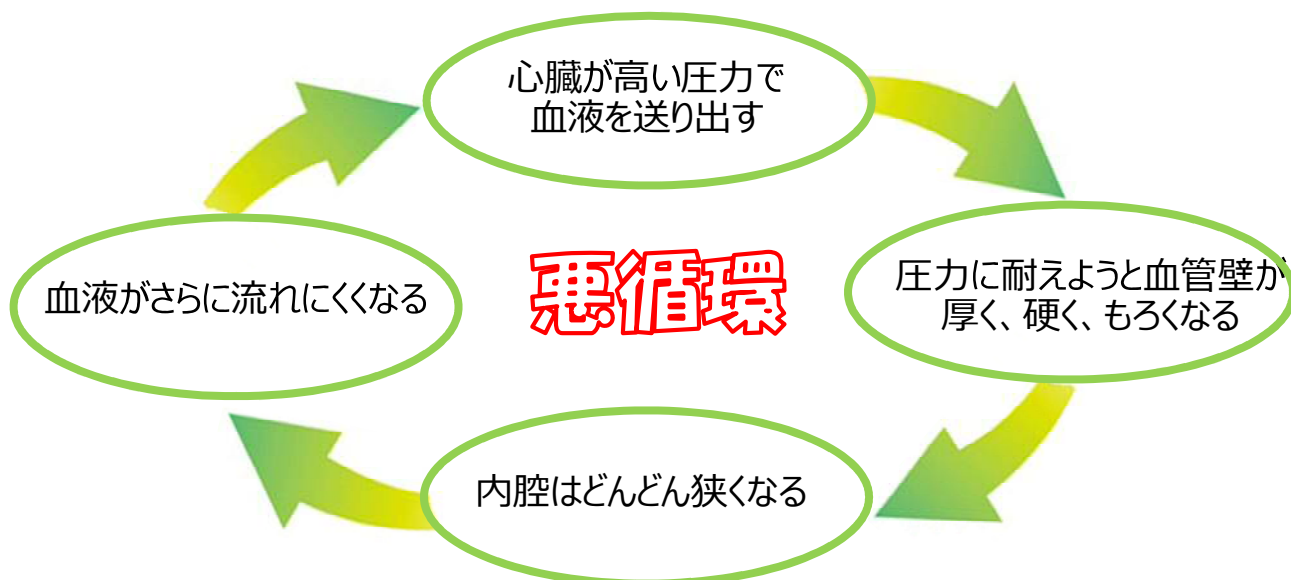
川口市マスコット  
きゅぼらん



川口市民で「**タバコを吸う人**」は100人中17人！  
「**毎日お酒を飲む人**」は100人中26人！！  
禁煙に挑戦したり、適正飲酒を心がけたいきゅぼ！

## 高血圧と動脈硬化の悪循環

高血圧の状態が続くと、常に高い圧力を受けている血管の壁は厚く、硬く、もろくなり、動脈硬化が進行します。その結果、血液の通り道が狭くなり、血液が流れにくくなります。そのため、血液を送り出すために強い圧力が必要となり、よりいっそうの高血圧を招くという悪循環をもたらします。こうして、高血圧と動脈硬化はお互いに作用し合って血管に悪影響を及ぼしているのです。

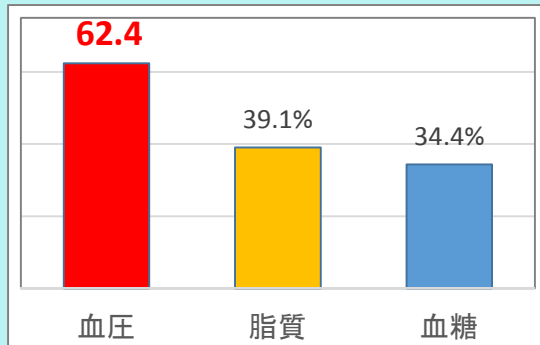


## 放っておくと・・・

高血圧は、自覚症状がほとんどないまま、動脈硬化を進行させます。動脈硬化を放っておくと、血管が詰まったり、破れたりすることで、命にかかわる病気を引き起こしてしまいます。

### 川口市のデータ

特定健診で異常がみられた割合



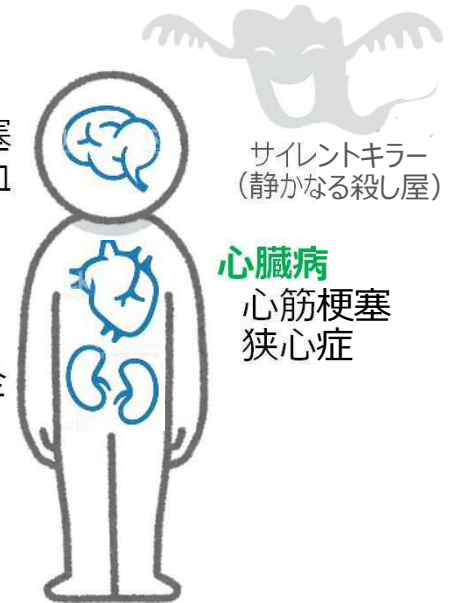
(平成27年度川口市国民健康保険特定健康診査)

脳卒中  
脳梗塞  
脳出血

サイレントキラー  
(静かなる殺し屋)

腎臓病  
腎不全

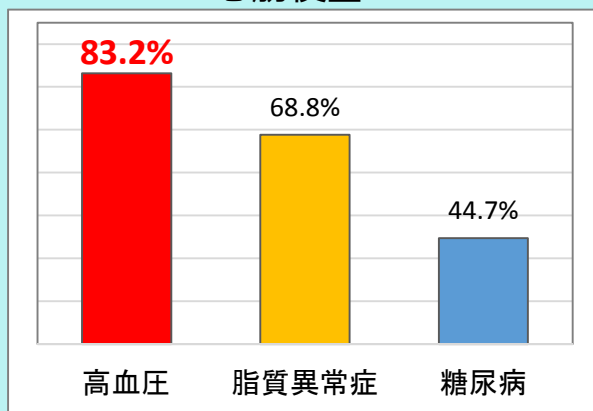
心臓病  
心筋梗塞  
狭心症



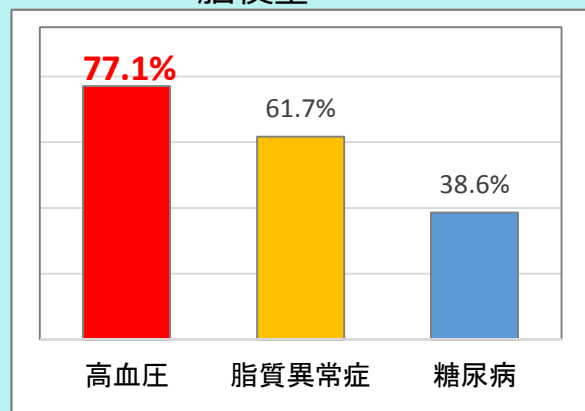
### 川口市のデータ

高血圧の合併症

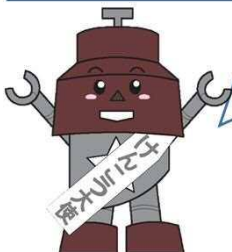
心筋梗塞



脳梗塞



(川口市国民健康保険 平成28年5月診療分)



健診を受けた人の6割が高血圧だったよ！

脳梗塞や心筋梗塞を発症した人の8割が高血圧だったんだね！

**やっぱり高血圧予防が大切なんだ！！**

## まずは自分の血圧を知ろう

肩こり、めまい、動機、耳鳴りなどの症状がみられることもありますが、血圧を測ることが何よりも大切です。

血圧は常に変動しています。1日の時間によっても違いますし、季節や体調にも左右されます。ふだんの血圧を知っておくことが大切です。血圧が高めのかたは、朝晩の血圧を記録する習慣を！



## 今からできること

### 食習慣を見直す

#### ・とにかく減塩！



1日の食塩摂取量は、**男性8g未満**、**女性7g未満**、**血圧が高めの人は6g未満**

減塩のコツ ①漬物や梅干を減らす

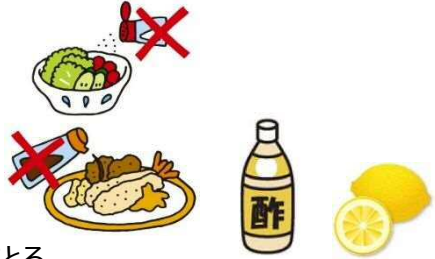
②外食やお惣菜を減らす

③加工食品を減らす（ハム、インスタント食品）

④味噌汁は1日1杯程度で具沢山

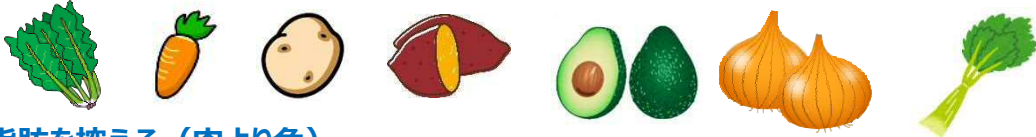
⑤しょう油やドレッシングは直接かけずに、小皿にとる

⑥お酢やレモンなどの酸味や、しそやニンニク、しょうがなどの香味で味付けに変化を



#### ・野菜はたっぷり食べる

野菜に含まれるカリウムには、体内のナトリウムを体外に排出して血圧を下げる働きがあります。



#### ・動物性脂肪を控える（肉より魚）

魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は血管を守る効果があります。

### 体を動かす

#### ・軽い有酸素運動

ウォーキングやサイクリングなどの運動は血流を良くし、血圧を下げます。

#### ・こまめに体を動かす

徒歩で出かけたり家事をこまめにやるなど、日常生活で体を動かすだけでも運動効果はあります。



### 禁煙

薬局で販売しているニコチンパッチやニコチンガムを活用したり、禁煙外来の受診も効果的です。



### アルコールは適量に！

週2日は休肝日を！

【アルコール量の目安】



### 体重を適正に保ちましょう

適正体重の計算方法

身長 (m) × 身長 (m) × 22

### ストレスをためない

緊張やストレスは血管を収縮させ、血圧が上がります。運動や趣味などでストレスを解消し、心身をリラックスさせることが大切です。



川口市の皆さんが健康で過ごせる期間がもっともっと延びますように・・・