毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康マメ知識 よく耳にする“高血圧”について

色んなギモンにお答えします！

健康Q&A

Q.1 高血圧で亡くなる人はいますか？

A 高血圧の恐ろしさは、まったく無症状である日突然その人を死に至らしめるところです。心臓病、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などは、高血圧が原因であることが大変多いのです。急に倒れたり突然亡くなったり、運良く一命を取り留めても、一生続くリハビリや寝たきりということもありえます。

Q.2 高血圧ですが、治療していません。どうすればいいですか？

A 30、40代の高血圧者では、約90％が未治療というデータがあります。年齢別でみると、40代男性の40％は高血圧です。男性は年代とともに50、60、70％と増えていきます。若くてもしっかり治療したほうがいいと思います。

Q.3 生活習慣を変えることで、血圧は下げられますか？

A 塩分の摂取量を1日6グラム以下に減らすこと、野菜、果物、魚の多い食生活に変えること、体重を減らすこと、1日30分以上運動すること、タバコをやめること、お酒を節制するなどを心掛けましょう。生活習慣改善だけで下がらないときは、薬による治療が必要です。

Q.4 血圧はどうやって測ればいいですか？

A 血圧は1秒ごとに違いますし、状況によっても変わるので、1度だけ計測するのではなく、少なくとも2回測りましょう。3回測って真ん中の結果でもいいです。起床後1時間以内と、就寝前の2回測ることをおすすめします。

Doctor's コラム

高血圧について

総合診療科 松田 俊太郎（まつだ しゅんたろう）先生

高血圧は最も身近な生活習慣病の1つです。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などに直接的に関わる重要な病気で、治療を受けていない方を少なくすることは、串間市の将来のためにもとても重要なことです。「みんな薬飲んどるわ！」と思われるかもしれませんが、実は、自分が高血圧であることを認識していない患者の数は全国で1400万人いるともいわれています。さらに、串間市では、4000～5000人の高血圧の方がいると推定され、一部の方は、高血圧であることに気づいていないと思います。こうした現状を改善する優れた制度として、特定健診があります。ぜひ特定健診を受けましょう。

今年は、5年ぶりに「高血圧治療ガイドライン」、いわゆる国の高血圧の治療方針が改訂されました。新しいガイドラインで示された高血圧の基準値は、診察室血圧が140／90mmHgで、家庭血圧が135／85mmHgと変わりありません。しかし、高血圧になる前から生活習慣の改善を促す内容が追加されました。診察室血圧で、正常高値血圧（120～129／80mmHg未満）以上のすべての者は、生活習慣（食生活、運動、喫煙など）の改善が必要で、高血圧者（140／90mmHg以上）では、生活習慣の改善を積極的に行い、必要に応じて降圧薬治療を開始することが推奨されています。

降圧目標は、診察室血圧が130／80mmHgで、家庭血圧が125／75mmHg。糖尿病患者、慢性腎臓病患者（蛋白尿陽性）、抗血栓薬（血液さらさらの薬）服用中の患者などの降圧目標も、従来通り130／80mmHg未満、家庭血圧は125／75mmHg未満となっています。

一方で高齢者の降圧目標は厳しくなりました。75歳以上の高齢者の降圧目標は140／90mmHg未満とより強化され、さらに脳梗塞や心筋梗塞になったことがある方は、75歳以上でもできれば130／80mmHg未満への降圧を目指すことになっています。

薬を飲めば大丈夫と思っている方もいますが、自分で血圧手帳をつけないと日常の血圧は分かりません。これまでの調査で、高血圧の患者の半分は治療を受けていないし、治療を受けている患者でも、その半分しか血圧が基準まで低下していないことも分かっています。

先ほども述べたように、高血圧は症状が何もなく、怖い病気なのです。最後に一言、〝まずは、特定健診を受けましょう！〟

健康通信

じゃがじゃが

問/医療介護課介護保険係
☎72-0333（内線510）

「健康寿命を延ばそう！」

「フレイル」をご存知ですか？

「フレイル」とは「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態」のことです。

●簡単にできるセルフチェック！3つ以上該当すれば要注意！

- □食欲がなく、痩せてきた気がする
- □なかなか疲れがとれなくなった
- □歩くのが遅くなった
- □力が入らなくなってきた
- □出かけるのが面倒になった

●フレイルにならないための3か条！

①適度な運動を習慣にする
②バランスの良い食事を心がける（特に筋肉のもととなるたんぱく質を摂りましょう）
③外出や人と接する機会を増やす

フレイルが心配だけどどうすればよいか分からないという方は…「いきいき元気教室」にご参加を！ 現在市内44カ所（62自治会）で開催中！

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線519）
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 健診で血圧が高く、「塩分を控えてくださいね」と言われました。私はもともと甘党で辛いものは苦手なので、塩分は摂り過ぎていないと思うのですが？

A 実は甘党の方も注意が必要。塩味を感じない食品でも意外と塩分が高い場合があります。

解説

「塩分を控えましょう」と言われて皆さんが最初に思いつくものは何でしょうか？ 塩辛いものをイメージする方が多いと思います。確かに塩分が高いと言われるものには麺類や漬け物、味噌汁などがあり、塩味を感じるものが大半です。

まず、減塩を実施する際、塩分の多い料理などの場合は「麺類の汁は残す、味噌汁はだしの味を生かして、具だくさん味噌汁に…」などのアドバイスをします。

その一方、甘い物を食べるときは塩分のことは気にしないという方も多いと思いますが、実は甘い物にも塩分が含まれているんです。油断されやすい甘い物の中でもパイやデニッシュ、菓子パン類は生地にバターや塩を使うため、塩分が多く含まれている場合があります。

塩分が多いお菓子といえば、ポテトチップスやせんべいなどが代表的ですが、ポテトチップスは10枚で塩分は約0.2g。ちなみにどら焼き1個（90g）は塩分はどのくらいかというと…実は約0.3g含まれます。意外とどら焼きの方が高いという事実！「甘い物は大丈夫！」は間違いなんですね。

ちなみにクリームパン1個（110g）とみたらし団子2本（110g）はどちらが塩分が高いでしょう？ 正解はクリームパン（塩分1.0g）です。※みたらし団子2本（塩分0.6g）

菓子パンは1個の半分や1/3個だけ食べることが難しく、食べ出したら1個丸々食べきってしまい、結果、塩分も多くなってしまうのです。

辛い物だけではなく、甘い物にも注意が必要です。

また、甘い物の摂り過ぎは、塩分だけでなく、何よりも糖分の取り過ぎにより高血糖などを招き、肥満や糖尿病などの要因となります。

甘党も辛党の方も実は注意すべきところは同じだったりするのです。