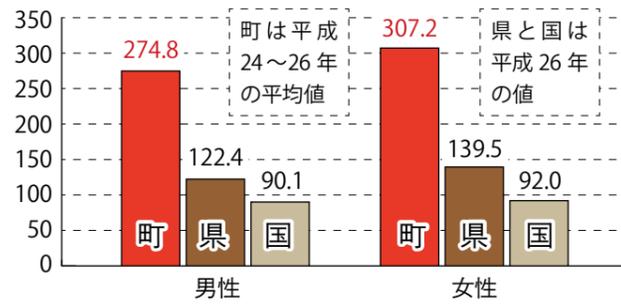


グラフ1 脳血管疾患による死亡率（人口10万人に対する比率）



健康づくりの取り組みによ

まだまだ高い脳血管疾患による死亡率

# 町が高血圧対策に力を入れる理由

高血圧の人が多い？ 健診結果などから分かる町の現状

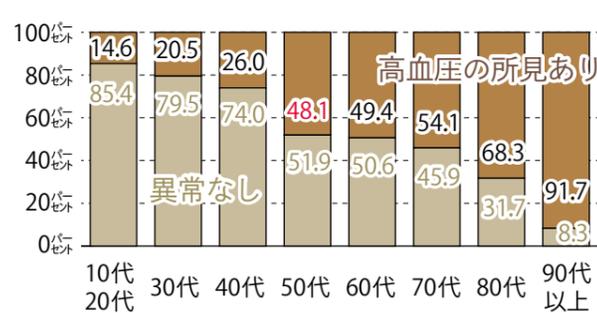
町が高血圧対策に力を入れる理由のひとつが脳血管疾患の予防です。

これまで実施してきた町の健康づくりの取り組みにより、平均寿命は大幅に延伸することができましたが、脳血管疾患による死亡率は、まだまだ県や国と比較して極めて高い状況にあります（グラフ1参照）。

## 若いころからの高血圧予防が大切

平成29年度に町が実施した健診を受診した1728人の血圧の健診結果を年代別に見ると、50代から一気に高血圧の人が増え、その割合はおよそ2人に1人に上ります。さらに年齢を重ねるにつれて割合は増加し、70代では高血圧

グラフ2 平成29年度健診受診者の血圧



の割合が正常血圧を上回っていることがわかります（グラフ2参照）。

## 血圧は健康のバロメーター。自分の健康は自分で管理するという意識が大切です。

高血圧は、病気の中で一番多く、動脈硬化の一番の理由です。でも、糖尿病などと違い、自分で気軽に測定できるので、予防できる病気でもあります。予防できるのだから、やらない手はないと思います。

血圧は、来院時に測った数値よりも家庭で測る数値の方が、病気に関連深いことが統計的に分かっています。ですから、家庭での血圧測定が推奨されていますし、近年ではだいぶ普及してきています。

血圧は健康のバロメーターともいわれ、バイタルサイン（生命兆候）のひとつです。いつもと違えば「体に何かが起こっているのかも」と疑うことができます。あまり気にし過ぎるのも良くはありませんが、ひとつの指標として自分の状態を知るのには大切なことです。

また、血圧だけでなく、運動や食事、睡眠なども健康づくりには重要です。「自分の健康は自分で管理する」という意識を持ちましょう。



西会津診療所 所長  
としお 坂田 敏夫 医師



# 毎日測って高血圧を予防

あなたの血圧、それ、本当の血圧でしょうか？

- 塩分過多
- 白衣高血圧
- 運動不足
- 飲酒量
- 仮面高血圧
- ストレス
- 喫煙

## 毎日の血圧測定を始めませんか

高血圧症の人は日本に約4300万人おり、日本で最も患者が多く、身近な病気ともいわれています。しかし、自覚症状がほとんどないため、分かっている、ついついそのままにしてしまいがちです。

しかし、高血圧症は、長期間放っておくと動脈硬化を進行させ、突然、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。また、腎臓の機能も低下させるため、人工透析が必要な状態になってしまうこともあります。

静かに体を蝕み、ある日突然死に至らしめる。これが「高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）」といわれる理由です。

高血圧症を予防するためには、日頃から自分の血圧値を知り、記録することが重要です。血圧は、測る時間や季節、環境などによって変化するので、毎日、同じ時間に同じ状態で測ることが大切です。健康を守るために、家族みんなで血圧測定を始めてみませんか。

はじめてる人、けっこういるみたいです

# 家庭での血圧測定のスズメ

## そもそも「血圧」って何？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁にかかる圧力のことです。血圧の数値は、心臓から押し出される血液量の増加や、血管の収縮、血管の弾力性の低下などによって高くなります。

高齢になると血圧が高くなりやすいのは、大動脈が固くなって弾力性がなくなり、血管の抵抗が上がるためだといわれています。

## 「診察室血圧」と「家庭血圧」の違い

血圧には、病院で測る「診察室血圧」と、自宅で自分で測る「家庭血圧」があります。日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」では、高血

圧の判断には診察室血圧よりも家庭血圧の方が信頼性が高いとされています。そのため、家庭での血圧測定はとて大切です。

また、高血圧の基準値は、病院に行くとき緊張して血圧が上がるが多いため「診察室血圧」は「家庭血圧」よりも高めに設定されています。

## 診察室血圧と家庭血圧の基準値

	収縮期血圧／拡張期血圧 (上の血圧／下の血圧)
診察室血圧	140 / 90
75歳以上	150 / 90
家庭血圧	135 / 85
75歳以上	145 / 85

## 正しい血圧測定、できていますか？

# 血圧を測定するときはココが大事！

### 【朝の測定】

- ◎起床後1時間以内
- ◎トイレに行った後
- ◎朝食を食べる前
- ◎降圧剤を服用している場合は飲む前
- ◎1～2分安静にしてから

### 【就寝前の測定】

- ◎食事や入浴の後1時間以上経ってから
- ◎1～2分安静にしてから

### 【血圧計の種類】

**上腕式血圧計**＝自分で腕帯を巻くタイプと筒形の腕帯に腕を通すタイプがあります。測定精度が高く、医師が勧める測定方式に準じているため、最も普及しており、町でも上腕式を推奨しています。

**手首式血圧計**＝手首に腕帯を巻いて測定するタイプです。

### 【オススメの機能】

不整脈の検知、腕帯の巻き方のチェック、測定値の記録の機能が付いている血圧計がお勧めです。



背筋を伸ばしてリラックス

腕帯は心臓と同じ高さに

ひじの内側のくぼみから1～2センチほど上に

腕帯は素肌か薄手の服の上に巻く(血管を圧迫するので袖はなるべくたくし上げない)

高さが足りないときは間に本を置く

手のひらは上向きに

室温は20度前後が理想

測定中はしゃべらない

チューブは腕の中心に

指1本が入るくらいの余裕を持って巻く

なるべく心臓に近い左腕で測定

血圧には人それぞれ違いがあるの。日頃から測定してれば自分の血圧の変化や特徴が分かるよ！

え！？血圧って季節で変わるの！「仮面高血圧」って何ですか？



健康増進課 佐藤 実菜 保健師  
健康増進課 古川 千秋 主事

**①血圧値の変化が分かる**  
血圧の値は加齢による上昇に加え、気温や日々の生活の変化などによっても変動していきます。小さな変化に気づき、早めに対策するために、毎日家庭で測定することが大切です。

**②血圧の特徴が分かる**  
朝に急激に血圧が上昇する人や、朝も夜も高い人など、

家庭での血圧測定を継続して行うことで次のことが分かります。

**「診察室血圧」と「家庭血圧」の違い**  
血圧には人それぞれ違いがあります。そのため、高血圧の治療薬にもさまざまな種類があり、個人の体質や血圧の特徴によって処方されています。こうした特徴を自分で把握するためにも、家庭での血圧測定は重要です(高血圧の治療をしている人は特に重要です)。

**もしかして私も？「白衣高血圧」と「仮面高血圧」**  
家庭で血圧測定を行うと、血圧の変化や特徴以外にも、「白衣高血圧」や「仮面高血

圧」であるかどうかとも知ることができます。

**◎白衣高血圧**  
健診時や医療機関受診時だけでは分からない「隠れた高血圧」もあるため、継続して家庭で血圧を測定することが大切です。

**◎仮面高血圧**  
家庭で測定した時は正常値でも、診察時に測定すると緊張などにより高い値になるとを「白衣高血圧」と呼びます。通常、白衣高血圧の人は衣服などによる治療が必要ありません。ただし、将来高血圧になる可能性が高いとされているため注意が必要です。

**◎仮面高血圧**  
白衣高血圧とは逆で、健康診断や診察時は正常でも、家庭で測定すると血圧が高いことをいいます。

仮面高血圧の場合、診察時以外の多くの時間帯で血圧が高いことが考えられ、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性が高いため、治療が必要な場合が多いです。

## 数字として記録することで、より自分の健康状態を把握できる。続けることが大事！

健康ポイント手帳を付けている友人から「やってみると習慣になるよ」と勧められ、家庭での血圧測定を始めました。始めてみると習慣になり、今ではやらないと気が済まないくらいです。

気付いたのは、血圧の値が季節によって違うこと。冬場は少し高めになるんですが、これは続けていないと分からなかったですね。また、毎日健康ポイント手帳に記録することで、あまり運動ができていないことが分かったり、意識して野菜を食べたりするようになりました。体重も毎日記録していて、野菜中心の食事を続けると体重が減ったり、夜遅い時間に食事すると次の日の体重が増えていたり、いろいろと実験しながら楽しんでいます。

数字として記録することで、より自分の健康状態を把握できるようになりました。毎日続けることが大事なんだなと実感しています。



よしえ 上野 好恵さん (井谷)

健康ポイント手帳に記録しながら毎日家庭で血圧を測定中

日々の健康づくりにも、ぜひ活用ください

# 新しい健康づくり事業が始まりました



## 家庭での血圧測定を始めませんか

毎日、家庭で血圧や心拍数を測定することは、脳血管疾患の予防や、心疾患等の早期発見・早期治療に効果があります。

このことから、町では、家庭での血圧測定を広く普及する人

で、更新のため購入する場合も対象です。

この機会に「自動電子血圧計購入費補助事業」を活用し、家庭での血圧測定を始めませんか。

また、事業所等の法人も対象です。ぜひ職場の健康管理にお役立てください。

## 健康ポイント手帳をリニューアル

健康ポイント手帳の記録期間を従来の3カ月から1カ月に短縮し、また、職場や友人などのグループでの参加も可能とするなど、チャレンジしやすい内容にリニューアルし

ました。毎日の健康づくりや健（検）診、健康づくりイベントなどへの参加を記録するとポイントが貯まり、1カ月の手帳記録達成で記念品を差し上げます。

健康ポイント手帳を活用し、健康づくりに取り組みませんか。

## 「けんこう相談窓口」を開設しました

10月から、血圧や体調など、健康に関する相談窓口を開設しました。

相談には、保健師や管理栄養士が応じます。気軽に相談ください。

## 要チェック

### 自動電子血圧計購入費補助事業

#### ◆対象者

- ①申請日現在、町に住所を有する世帯主
- ②町内に事務所または事業所等を有する法人

#### ◆補助金交付の条件

町内取扱店から購入した場に限り

#### ◆補助金額

1台当たり購入金額の3分の2以内  
(上限5000円)

#### ◆対象台数

- ◎個人=1世帯につき1台
- ◎事業所等=①従業員数 5人未満…1台  
②従業員数 5～9人…2台  
③従業員数 10～29人…3台  
④従業員数 30人以上…5台

#### ◆推奨タイプ・機能

- ◎タイプ=上腕式巻き付け型
- ◎機能=血圧測定、脈拍測定、不整脈感知機能付き

#### ◆申請方法

申請書に必要事項を記入し、申請してください。

申請書は健康増進課または奥川支所、新郷連絡所、取扱店等にあり

※町ホームページからダウンロードすることもできます

#### ◆町内取扱店一覧 (50音順)

##### 【野沢地区】

- ◎有限会社伊藤電機 (☎ 45-3128)
- ◎ウエルシア西会津店 (☎ 48-1621)
- ◎一般社団法人西会津ケーブルネット (☎ 45-4461)
- ◎長谷川商会 (☎ 45-3839)
- ◎美容室ミエ (☎ 45-2670)

##### 【尾野本地区】

- ◎さゆり調剤薬局 (☎ 48-1081)

##### 【群岡地区】

- ◎こゆり調剤薬局 (☎ 47-7013)
- ◎有限会社佐藤電機 (☎ 47-2262)

けんこう相談窓口  
☎ 45-4532

(健康増進課)

#### ◆受付時間

土・日曜日、祝祭日を除く午前8時30分から午後5時15分

## 高血圧は改善できます

高血圧の原因は、塩分の多い食事や運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣によるものが多いため、これらを改善することで血圧も下げることができます。

今の時代は情報にあふれており、インターネットや雑誌を見ると血圧に関するさまざまな知識を得ることができます。しかし、多くの情報を得られる分、中には誤っているものもあります。何が正しいのか迷ったときには、気軽に「けんこう相談窓口」までお電話ください。

高血圧の改善には、根気が必要不可欠です。何事もそうですが、続けることが一番難しく、一番重要で、最初から欲張って途中でやめてしまうことのないよう、例えば、外食でラーメンを食べたときはスープを残してみる(減塩)、散歩を始めしてみる(運動不足解消)、節酒、禁煙してみるなど、できることから取り組んでみましょう。

そして、効果が出たら、ぜひ周りの人にも勧めてください。健康づくりの輪を広げ、みんな健康のまちづくりを進めていきましょう。



健康ポイント手帳に記録しながら、家庭での血圧測定を始めてみませんか？一緒に健康づくりの輪を広げていきましょう

健康増進課 一同

## 「家庭血圧測定」のキャッチフレーズを募集中!

町では、家庭血圧測定による健康づくりを広く推進するため、キャッチフレーズを募集しています。採用された人には、3,000円分の商品券かクオカードを贈呈します!皆さんの積極的なご応募をお待ちしています。

◆応募締め切り

11月15日(木)

※詳細は配布されたチラシをご覧ください

