

健康ほくほく通信

保健介護課 保健係 内線3113～3116

No.25

高血圧対策をするのは今でしょ!! 鬼北町の高血圧はワーストNo.1

鬼北町の国民健康保険加入者の健康診断受診率は、愛媛県下で4年連続1位ですが、Ⅱ度以上高血圧（最高血圧160以上、最低血圧100以上）の方が、10.8%と愛媛県の中でワースト1位となっています。ちなみに愛媛県は全国でワースト5位です。

高血圧になると脳卒中になる確率が高くなる

脳卒中になると半身まひや寝たきりなどの要介護状態になり、医療費や介護費が高くなるだけでなく、生活の自由度が下がり、誰かの手を借りないと生きていけない状態が長くなります。特に鬼北町は65歳未満の脳卒中になる割合が高いと言われています。中年期で脳卒中になると、仕事ができなくなり収入も減り、家族の人生に影響を与えることになります。

高血圧対策の取り組み

鬼北町は昔から脳卒中の多い地域で、昭和40年頃から脳卒中発生調査をしていました。「塩分の多いものは食べ過ぎないように、味噌汁は具たくさんに、ラーメンの汁は残す、かけ醤油より付け醤油」などと呼びかけてきましたが、一向に効果は見られませんでした。

そこで、今年度から高血圧対策をさらに強化していきます。健康診断受診者全員にナトカリ計を使って尿中のナトリウムとカリウムの比率を検査してもらい、良好な食事（塩分が少なく、カリウムが多い食事）をされているのかを調べます。また、数値の悪かった方には、減塩のお弁当を1食300円から500円程度で体験できる機会を作り、体重・血圧測定を毎日行ってもらいます。正しい食事内容を体験したり、自身の生活を振り返ったりすることで生活習慣改善に取り組んでもらいます。

皆さん、私たちと一緒に高血圧対策に取り組んでみませんか？どうすれば鬼北町から高血圧の方が減って、脳卒中発生率が下がり、医療費や介護費が下がるのか？皆さんの声をお聞かせください。

北宇和病院
だより



「発熱外来」のご案内

昨年より当院では新型コロナウイルス感染対策として「発熱外来」を実施しています。

「発熱外来」では院内へのウイルスの持ち込み、感染蔓延を防ぐため、通常の来院の方とは別の経路でご案内しております。別室、またはドライブスルーにて問診を行い、必要に応じ各種ウイルスの抗原検査や核酸増幅検査（いわゆるPCR検査）を行っております。

混乱を避けるため、「発熱外来」を希望される方は前もってお電話にて当院にお問い合わせください。担当の看護師が対応させていただきます。また、2回以上新型コロナウイルスワクチンの接種を済ませている場合、新型コロナウイルスに感染しても軽い風邪症状しか見られない場合もあります。高熱を認めない場合でも風邪症状のある方は「発熱外来」での受診にご協力をお願い致します。

編集後記

▼4月から広報担当になりました。鬼北町をもっと皆さんに好きになっていただき、皆さんの郷土愛を醸成できるように、町の魅力を発信・発信していきます。頑張ります。(輝)

▼兼任で業務対応をしていた鬼北町誌に専念させていただくことになり、広報を離れることになりました。これまで取材にご協力いただいた皆さん、広報を手取って読んでいただいた皆さんありがとうございます。(史)

今月の一枚



3月下旬大本神社で満開を迎えた桜の木。県指定天然記念物であるイトサクラとエドヒガン、そして好藤小学校の入学記念として児童らが植えた桜が味き誇り、大本神社を淡いピンク色に染めています。