

# 高血圧について見つめ直してみませんか？

鬼北町は愛媛県下で2番目に高血圧の人が多い町！

※令和2年度特定健診にてⅡ度以上高血圧者の割合



血圧が高いとなぜだめなの？



介護認定率  
(2号保険者)

**2位** /20 市町中  
愛媛県 5位 /47

高血圧でダメージが大きい臓器は「脳」「心」「腎」です。特に関連の大きいのは「脳」で、鬼北町は昔から脳卒中（脳血管疾患）が多いといわれています。40～64歳の介護保険第2号保険者の認定割合もかなり高く、介護保険利用に至った原因疾患をみると約77%が脳血管疾患でした。（令和2年度鬼北町調べ）

血圧？ **140** くらいかな。  
これくらいなら薬飲まなくていいと思うんやけど…。



たしかに、病院へ行っても薬が出ないかもしれません。しかし、これは正常ではないのです。

家で測る血圧を「**家庭血圧**」、病院など家以外で測る血圧を「**診察室血圧**」といい、高血圧ガイドラインでは年齢や持病の有無によって血圧のコントロール目標が設定されています。また、愛大病院の循環器専門医山口教授によると、**上の血圧を120までにコントロールした方が心不全での死亡リスクが有意に下がった**という結果も出たそうです。高血圧の予防・改善が、元気に長生きする一番の秘訣かもしれませんね。

高血圧の診断基準

【家庭血圧】

135 以上 /85 以上

【診察室血圧】

140 以上 /90 以上

降圧目標（家庭血圧）

～74歳高血圧、糖尿病、腎臓病、脳血管疾患、  
心疾患の既往あり…125/75 未満  
75歳以上高血圧…135/85 未満



薬飲むの  
イヤなんやけど…

お薬を飲まなくてもいいとは言えませんが、飲むかどうかの前にできることがあります。最初に取り組んでいただきたいことは「**減塩**」です。漬物をよく食べたり、刺身をしようゆのお風呂にどっぷりつけたりしていませんか？

太りすぎの人はダイエットを、お酒をよく飲む人は節酒を、野菜・果物を多く摂ることも血圧を下げる効果があるといわれています。



服薬治療をしてなかなか下がらない人はいませんか？逆にお薬を飲めばそれでいいと思うのも間違いで、塩分を摂り過ぎている場合に降圧薬が効かなくなるともいわれています。服薬治療をしている人もまだの人も、まずは減塩から取り組みましょう。

ポイント

**高血圧に早く気づくために年に1回健康診断を受けましょう**

国保・後期・社会保険扶養者・生活保護の方は役場の集団健診を受けることができます。今年度から、「**ナトカリ比検査**」といって、塩分とカリウムのバランスをみる検査が健診とセットで無料で受けられますので、ぜひご利用ください。