

働き盛り世代の皆さん!

高血圧はいのちにかかわる病気です。

# 毎日、血圧を測りましょう!



高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。

死亡の原因は心疾患 (14.8%) と脳血管疾患 (6.9%) を合わせると全体の22.5%を占めています。

介護が必要になった主な原因は、脳血管疾患 (16.1%) と心疾患 (5.1%) を合わせた循環器病が、20.6%と一番多いです。

出典：人口動態統計 (令和4年) 国民生活基礎調査 (令和4年)

## 脳卒中ってどんな病気?

- 脳の血管がつまったり (脳梗塞)、破れたり (脳出血) する病気をまとめて脳卒中と言います。
- 心臓から全身に血液を運ぶ血管が硬くなる (動脈硬化) と、脳卒中がおこりやすくなります。

脳卒中は、介護が必要となる主な原因と聞かぬ。

脳卒中は、再発する可能性があるため、若いときに発症すると介護が必要な期間が長くなるね。



## 脳卒中と高血圧との深い関係

### 不健康な生活習慣の積み重ね

- 塩分のとりすぎ
- 食べすぎ
- 運動不足
- 睡眠不足
- お酒の飲みすぎ
- たばこ
- 過労 など

高血圧や糖尿病へと進み、血管が硬くなる (動脈硬化)

脳卒中や心臓病などを発症

寝たきりや介護が必要な状態になることも…

## 高血圧は、脳卒中発症の最大のリスク

発症者の約7割の人が高血圧でした。

高血圧は自覚症状があまりなく、気づかないうちに進行します。

健診等で精密検査や治療が必要と判定された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

## その不整脈 (心房細動)、放置しないで!

心房細動\*があると、心臓の内部に血栓 (血の固まり) ができやすくなります。血栓が脳動脈に流れ込み、血管が詰まってしまうことにより脳梗塞が起こることがあります。動悸がする・脈が乱れる等の自覚症状があった場合や、健診等で不整脈があると言われた場合は、放置せず早めに医療機関を受診しましょう!

\*心臓は四つの部屋に分かれており、その1つの心房という箇所、不規則な電気信号が発生し、心房全体が小刻みに震え、正しい収縮と拡張ができなくなること

# 自分の血圧に関心を持ちましょう!

- ★日頃の血圧（家庭血圧）を知ろう
- ★ちょっとでも高い血圧は医師に相談しよう
- ★職場で血圧測定や記録ができる環境づくりをすすめよう

- 毎日時間を決めて測ろう
- 記録をつけよう
- 治療中の人は受診や内服を中断しないようにしましょう!
- 冬場は血管が収縮するため血圧が高くなります。急激な温度変化に気をつけよう



## 高血圧の診断基準 (単位:mmHg)

血圧には健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があり、高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。

家庭血圧	判定	診察室血圧
収縮期(最高) / 拡張期(最低)		収縮期(最高) / 拡張期(最低)
135 かつ / 85 以上 または 以上	高血圧	140 かつ / 90 以上 または 以上

(高血圧治療ガイドライン2019を参照)

# 職場で「健康経営」の一つとして、 血圧測定や記録ができる環境づくりを!

※「健康経営」とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面において大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること (特定非営利活動法人 健康経営研究会)

- その1: 血圧計を用意しましょう
- その2: 職員の休憩所等で、血圧が測れるスペースを作りましょう
- その3: 血圧の正しい測り方を掲示しておきましょう
- その4: 測った値が記録できるよう、記録用紙を用意しましょう

「しまねMAMEインフォ」で正しい血圧測定を見よう。



背筋を伸ばして

カフは心臓と同じ高さ

背もたれつきの椅子

腕に力を入れない

足は組まない



- ★職場での環境づくりについては、最寄りの保健所へご相談ください
- ★高血圧や健康に関する相談は、最寄りの保健所やお住まいの市町村へ
- ★血圧値が高い場合は、記録をもってかかりつけ医等に相談しましょう

## お問い合わせは、最寄りの保健所、島根県健康推進課へ

松江保健所 0852-23-1314 県央保健所 0854-84-9820 隠岐保健所(島後) 08512-2-9713  
 雲南保健所 0854-42-9636 浜田保健所 0855-29-5548 隠岐保健所(島前) 08514-7-8121  
 出雲保健所 0853-21-8785 益田保健所 0856-31-9547 健康推進課 0852-22-5685

★島根県健康推進課ホームページ★<https://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>