

働き盛り世代の皆さん!



脳卒中は 高齢者の病気と 思っていないませんか?

~島根県では年間約600人の69歳以下の発症があります~

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きますね。

脳卒中は、再発する可能性があるため、若く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
- 飲みすぎ
- 運動不足
- たばこ
- 睡眠不足
- 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、脳卒中の最大のリスク

高血圧の予防には、高血圧の予防や適正な管理がカギ!

県内の状況は?

- 島根県では年間2,000人を超す脳卒中の発症者があります。
- 575人の69歳までの発症者 (H27年調査) のうち、男性が417人と7割以上を占めてしています。
- 発症者のうち、約7割の人に高血圧がありました。
- 自分の血圧が高かったことを意識していなかった方もありました。

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

- 毎日時間を決めてはかろう
- 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!



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」と自宅でする「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

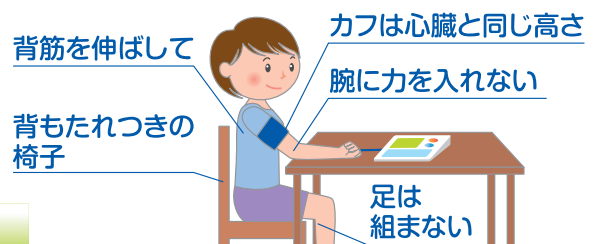
(高血圧治療ガイドライン/2014を参照)

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: 職員の休憩所や動線で、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

「記録用紙」は県健康推進課HPからダウンロードできます。



- ★職場での環境づくりについては、保健所へご相談ください
- ★血圧値や関連する健康についての相談は、最寄りの保健所や市町村へ
- ★高い血圧値の場合は、記録をもってお医者さんに相談しましょう

お問い合わせは、最寄りの保健所、島根県健康福祉部健康推進課へ

松江保健所 0852-23-1314 県央保健所 0854-84-9822 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★<http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>