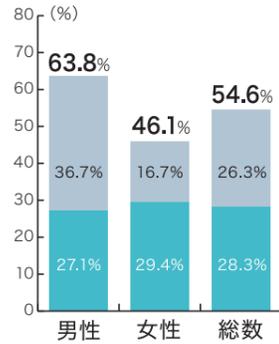


20歳以上の県民、 2人に1人が 高血圧

(血圧高めを含む)

約55%の方が、実は怖い高血圧

実は怖い高血圧。血圧が高いままの状態が続くと、自覚がないまま血管の壁は傷つき、厚く、硬く変化します。これが動脈硬化です。その



状況が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などの恐ろしい病気につながります。例えば、脳に通っている細い血管が詰まってしまう脳梗塞では、重度の後遺症を負ってしまうことがあります。働き盛り世代であっても、例外ではありません。

出典:「令和元年度県民健康・栄養調査」

数字で覚えよう危険のサイン

正常な血圧の数字は？

診察室血圧 **120/80** mmHg 未満

出典:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

健康診断で血圧はどれくらいでしたか？

高血圧が長く続くと…

以下の病気で亡くなった方のうち
正常な血圧の数値を超えていた割合

冠動脈疾患……59%

心筋梗塞や狭心症など心臓を養う血管の病気

脳卒中……52%

脳血管の詰まりや破裂によって起こる病気

全脳心血管病……50%

脳血管の詰まりや破裂によって起こる病気全般

出典:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

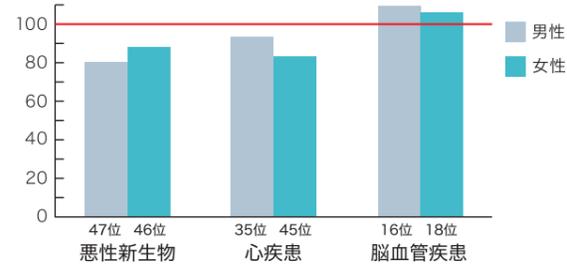


減塩と毎日の運動習慣で 脳血管を守る!

全国に比べて高い、脳血管疾患

県民の主な死因の割合は男女とも脳血管疾患(脳梗塞)が高く、男女ともに全国平均値を上回っています。

3大死因別年齢調整死亡率[H27]の対全国比(全国=100)
(年齢調整死亡率の都道府県ランキング)



※年齢構成の異なる地域間で死亡の状況を比較できるように補正した死亡率
(厚生労働省「平成27年都道府県別にみた死亡の状況」)

減塩と運動のWケアで高血圧予防!

日々の食生活で減塩チェック

「自分がどれくらい食塩をとっているのか分からない」のは当然。そこで塩分チェックシートをご用意しました。まずは減塩を意識することから始めてみましょう。



チェックシートは
こちらから▶



暮らしの中に運動を取り入れよう

高血圧予防には運動も必要で、楽しく継続することが大切です。ウォーキングや暮らしの中で体を動かすことを意識して、食後の歯磨きのように習慣になってこそ、高血圧の予防につながります。



いまから始める 血圧 W ケア

減塩と運動で

働き盛り世代のみなさん 血圧だいじょうぶ?

今から高血圧を予防して、明るいシニアライフを送るため、
減塩と運動で血圧Wケアしよう!



特設ページ
はここから!



動画でラクラク高血圧予防
「減塩のコツ」や「正しい運動」の情報満載!



長野県健康福祉部健康増進課国民健康保険室

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

電話: 026-235-7090(直通)



減塩

手軽な血圧改善は ユル〜い減塩と野菜

長野県減塩プロジェクトキャラクター「ゆるしおちゃん」

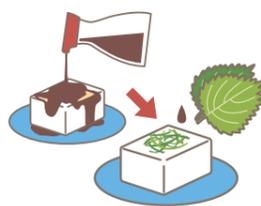


特設ページ



減塩でもおいしい工夫

食材の味や香りをしっかり引き立たせた、塩分控えめでもおいしいレシピを集めました。レモンなどの酸味、とうがらしなどの辛味、青じそやみょうがの香りなどを効かせていますので、日替わりで楽しめます。



減塩レシピはこちらからダウンロードできます▶



めざせ！1日350gの野菜

野菜は1日に350gの摂取が推奨されています。簡単に確認できる「手ばかり」で見ると、生野菜(サラダなど)の場合、1食あたり両手いっぱい埋まる程の量。温野菜などの火を通した野菜を食べる場合は、1食で片手いっぱい埋まる程の量が目安です。



※厚生労働省「健康日本21」

調味料の使い方の工夫

醤油などの調味料を使う時は、①料理の味付けを確認してから使う、②「かける」から「つける」に変える、③少しずつ出せる容器に変える、④減塩タイプの調味料に変える、これらのことを意識すると効果的です。自分に合うスタイルで、今から始めよう「高血圧予防」。



塩分排出効果のある野菜や果物

アボカドやほうれん草、イモ類などに多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出して血圧を下げる働きがあります。塩分と同時にカリウムを意識することで、食生活改善のパリエーションが広がります。

※腎臓病でカリウム制限が必要な方は、カリウムを摂取しすぎると手足のしびれや不整脈等が起こるため、主治医に確認してから摂取してください。



運動

つづけることが大切！ 手軽で簡単な運動法

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ



特設ページ



ウォーキングの基礎、姿勢をチェック

生活に運動を取り入れる時、少し長めのウォーキングや速歩を行うと効果的です。ただ、何より歩く時の姿勢が大切なので一度チェックしてみましょう。



生活の中で身体活動を積み重ねよう！

成人(18~64歳)では、高血圧をはじめ、様々な疾病の予防や高血圧の一因となる肥満の指標の改善につながるとして、定期的な身体活動を行うことが推奨されています。*WHO身体活動・座位行動ガイドライン



※内容については上記QRコードよりご確認ください。

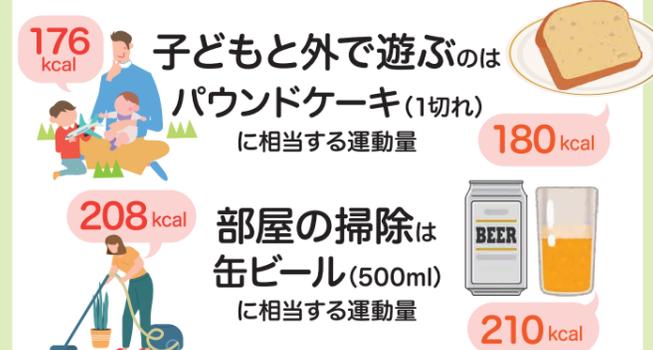
ウォーキングの運動量は？

※体重60kgの方が1時間この運動を行った場合の目安



暮らしの中の運動量

※体重60kgの方が1時間この運動を行った場合の目安



66歳 女性
年間の薬代
50万円

私のお金が
薬代に変わって
いく〜〇〇

若い頃から食べること・お酒を飲むことが大好きな、肥満の女性。
高血圧の内服治療を始めるが、間食とお酒がやめられず、脳梗塞と心不全を発症。

経過 58歳で高血圧と心不全、59歳で糖尿病と脂質異常症の診断を受け内服治療を開始。医師より『肥満を解消しないかぎり、高血圧の改善は困難』と注意されたが、間食やお酒がやめられず、肥満のまま5年が経過。外出先で倒れ、救急搬送。脳梗塞、心不全と診断され、4ヶ月入院で、医療費は366万円。退院後は毎年、薬代50万円の医療費がかかっている。現在は脳梗塞、心不全の再発の恐れがあり、一生治療を続ける必要がある。

ワンポイントアドバイス

肥満の解消を怠ったために、生活習慣の改善ができず、脳梗塞等で倒れ、入院治療が必要となりました。医師の指示に従い、生活習慣の見直しや内服治療の継続することが大切です。



高血圧事例

高血圧の薬に抵抗があり放置した結果、心不全で救急搬送。
その後の定期受診も怠り、脳梗塞で倒れ「左片麻痺」で半年入院。認知症も発症。

経過 58歳の時、健診で高血圧を指摘され受診。内服治療を勧められたが、服薬に抵抗があり放置。時々ある胸の痛みを「気のせい」とやり過ごし、59歳の時、突然自宅で倒れて心不全、高血圧と診断され入院。退院後、月1回の定期受診で、内服治療する予定を自己中断。63歳の時、外出先で倒れて救急搬送。脳梗塞と診断され、左片麻痺となり半年入院。リハビリを行い、在宅へ移行した。1年間での医療費の総額は669万円。在宅療養の開始から1か月で認知症を発症。介護なしでは生活ができない状況に。

ワンポイントアドバイス

医師に言われた通りに「定期的な受診と内服治療」を行っていただければ、脳梗塞を防ぐことができたかもしれません。自分の健康を自分で守ることが大切です。



63歳 男性
医療費の総額
669万円

先生の言う
とおりにしてたら
家族に迷惑かけずに
すんだのに〜〇

