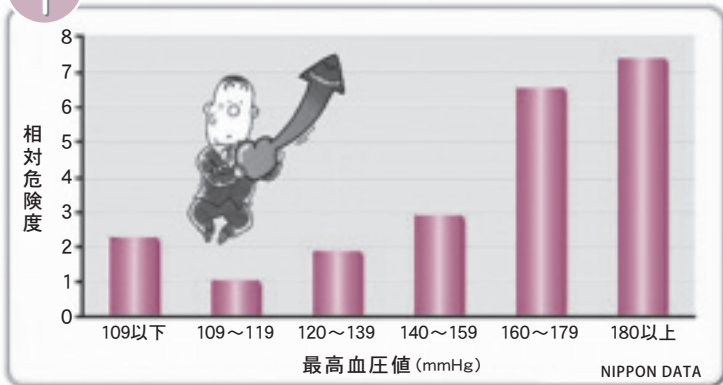


# 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

高血圧・糖尿病・脂質異常症 薬を飲んでいれば心配ない???

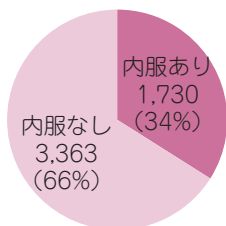
グラフ 1



「私は、血圧の薬を飲んでいて、少しくらい血圧が高くても大丈夫」という声をよく聞きます。しかし、降圧剤を飲んでいても、血圧が高い状態が続いていると、血管を傷つけ脳卒中や心臓病を引き起こす危険性が高いことには変わりありません。厚生労働省が14年間にわたり行った「最高血圧値レベルと脳卒中死亡相対危険度(男性)調査」によると、脳卒中により死亡する危険度が、軽症高血圧の人では至適血圧者の約3倍、重症高血圧の人では、7倍以上にもなっています。(グラフ1)

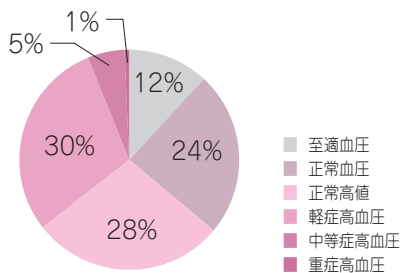
グラフ 2

特定健診受診者の降圧剤内服の有無



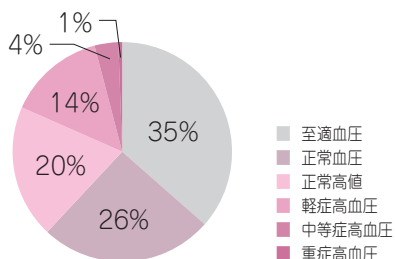
グラフ 3

内服している方の血圧値内訳



グラフ 4

内服していない方の血圧値内訳

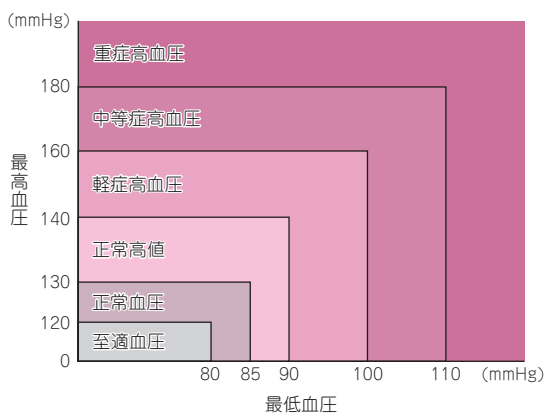


グラフ2は平成22年度に特定健診を受診した方の降圧剤内服の有無を示したものです。特定健診受診者5093人のうち、1730人が降圧剤を内服し血圧の治療をしています。グラフ3は降圧剤を内服している1730人の方の血圧値の内訳です。64%にあたる615人の方が、内服しているにもかかわらず、正常値より血圧が高い状況にあります。グラフ4は降圧剤を内服していない3363人の方の血圧値の内訳です。39%にあたる1279人の方が正常より血圧が高い状況にあり、治療や生活習慣の改善が必要です。

高血圧等の生活習慣病は、暴飲・暴食・運動不足・ストレス等の生活習慣の積み重ねが原因で発症することをご存知だと思います。降圧剤を飲んで高血圧の治療をしていますが、根元にある生活習慣を見直し、改善

グラフ3は降圧剤を内服している1730人の方の血圧値の内訳です。64%にあたる615人の方が、内服しているにもかかわらず、正常値より血圧が高い状況にあります。グラフ4は降圧剤を内服していない3363人の方の血圧値の内訳です。39%にあたる1279人の方が正常より血圧が高い状況にあり、治療や生活習慣の改善が必要です。

血圧値の分類



しなければ脳卒中中等の健康障害を予防することができません。これは、糖尿病・脂質異常症で治療している方にも言えることです。

高血圧・糖尿病・脂質異常症で治療している・していないにかかわらず、必ず特定健診を受診しましょう。

■ 問い合わせ先 ■ 健康推進課 [総合保健福祉センター(かがやき)内] ☎54-7121