

# おろしまち保健室だより

Vol. 34 令和5年11月号

共同設置保健師の赤間です。

寒さが本格的になるこの季節は健康管理の中でも「血圧」に特に気を付けたいものです。寒い時は無意識に首をすくめ、体を縮こませる動作をするのと同様に、血管も収縮してしまい血圧が上がりやすくなります。冬は寒暖の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こるヒートショックの好発時期でもあり、要注意です。



先日、ロックバンドのボーカルが脳幹出血で亡くなったニュースを目にし、80年代のバンドブームの頃、中学生のミーハーな私は熱狂していましたので、たいへんな衝撃でした。脳出血の原因には高血圧があげられます。高血圧が完全に予防できれば、日本人の脳卒中は今よりも約半分に減るとも言われるほど、高血圧が大きく関わっています。このボーカルの持病などはわかりませんが、50代のあまりに早く、突然の死は、日頃の健康管理などで防ぐことはできなかったのだろうか…、と考えさせられます。

## 高血圧は日本人の国民病

日本人の高血圧は過去数十年で大きく減少しましたが、今もなお20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧です。

あなたの血圧はいかがでしょうか。右の表の数値以上にある場合は高血圧の疑いがあります。

仙台卸商健保の皆さんの傾向として加入者全体では**41.8%が高血圧に該当**します（2021年健康スコアリングレポートより）。

	保健指導 が必要	受診 が必要
最高血圧 (収縮期血圧)	130 mmHg	140 mmHg
最低血圧 (拡張期血圧)	85 mmHg	90 mmHg

その特徴として、

- 男性(47.2%)は女性(31.4%)よりも高血圧該当者が多いです。
- 40代(33.6%)、50代(48.7%)、60代(50.0%)と年齢とともに高血圧該当者が増えています。

高血圧を抱えている人は多い現状で、健診で指摘されても、痛くもかゆくもないし、年齢的なものだから、と危機感を持つことなくそのままにされてしまうことが多いです。私は多くの健診結果に目を通していますが、相当な高い値でも受診することなく放置し続けるような危険な方を時々目にします。健康保険組合ではそういった方へ重症化予防の保健指導の通知をお送りしています。

## 高血圧を放置しないで

高血圧でも自覚症状はほとんどないのが特徴です。ですが、高血圧を長年放置していると、血管に強い負担がかかり続け、動脈硬化を招きます。やがて、脳出血や脳梗塞、心臓病、慢性腎臓病などを発症し、最悪の場合、先述したボーカルのような突然死を招くこととなります。欧米では高血圧のことを「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と呼ぶほど恐ろしいと認識されています。決して甘く見ないでほしいのです。

## 高血圧の原因と対策は

日本人の高血圧の最大の原因は食塩の取り過ぎ、他にも肥満、運動不足、睡眠不足、過重労働、過剰飲酒、ストレスがあげられます。私が考える、その中でも高血圧の改善に不可欠と思うものを厳選すると、



### 1. 肥満の人はダイエットを。

肥満の中でも内臓脂肪型肥満は高血圧を招きやすいです。体重をいくらかでも減らせばその分血圧は低下します。血圧の薬を飲んでも肥満のままでは薬の効果が思うようにならないこともあります。食べすぎ・飲みすぎ・運動不足を解消して、減量を目指しましょう。

### 2. どこか痛いところはありませんか？

歯が痛い、頭痛がする、肩や腰痛が辛い、といった痛みも血圧を上げます。その辛さが精神的ストレスにもなりますね。その痛みは我慢しないで治療しましょう。

最後に、血圧高めの方は無症状であってもまめに血圧測定をして、自分の血圧の傾向（朝が高い、夜が高いなど）を把握しておきましょう。そして、医師に相談しましょう。

#### 【資料】

- 厚生労働省 e-ヘルスネット「脳血管障害・脳卒中」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-006.html>
- 厚生労働省 e-ヘルスネット「高血圧」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>

ちなみにバンドブームのころの推しはバービーボーイズとユニコーンでした。いまでもカラオケで熱く歌います。おろしまち保健室では、健康に関する相談を保健師が行っております。血圧測定もできます。気軽にお話ししにきてくださいね。



#### 【今後のおろしまち保健室】

令和 5 年 11/16(木)  
令和 6 年 1/18(木)  
13:30~16:30  
卸町会館 2 階第 2 会議室

#### 【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 仙台市若林区卸町 2-9-5  
おろしまち保健室（保健師）  
TEL 022-235-5896  
hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp