

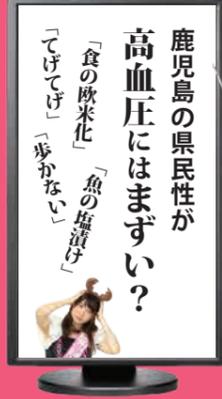
血圧は病院で測るものと思いませんか？

「てげてげ」な鹿児島文化がまずい

「適当」という意味の鹿児島の方言「てげてげ」。日常的にもよく使われる言葉で、鹿児島県民の大らかで心の広い県民性をよく表していますが、健康に関してはあまり良い傾向ではありません。錦江町でも講演する機会がありますが、血圧は病院で測ってもらうものと認識している人が多い。高血圧の正しい知識でこれまでの認識を変える必要があります。



鹿児島生活9年目の大石教授から見た「鹿児島県の県民性」とは？その習慣が健康には悪影響に。



その前に！ いよいよ始まる令和3年度基本健診  
高血圧を徹底攻略

日本人の3人に1人とされる高血圧。食事や運動など生活習慣病が主な要因と言われますが、その中でも特に影響を与えるのが「塩分」。今年度、錦江町の基本健診で測った「推定塩分摂取量」では対象者の8割以上が基準値超えという悪い結果でした。今月号は「塩」にスポットを当て、鹿児島大学の大石教授への取材をもとに生活習慣を振り返ります。

自治体や地域単位での特色・地域性の視点から、高血圧最大の敵「生活習慣」改善に向けて活動する鹿児島大学大学院の大石充教授。今月号では高血圧のおもな原因とされる「塩」にスポットを当て、徹底的に攻略法を探っていきます。

鹿児島大学 大学院  
大石 充 教授



鹿児島県民に脳卒中が多いのは野菜不足？

食の欧米化と車移動の多さも原因か

脳卒中の発症率が高い鹿児島県。食塩摂取量はそこまで多くないのに、脳卒中の発症率が高いのは食の欧米化や、野菜・果物の摂取量が少ないことに原因があるのでは。体内の余分な塩分を排泄してくれる「カリウム」を意識して摂る必要があります。また、すぐ目の前にあるスーパーも車で行く人がいます。意識して歩くこと、運動することが生活習慣改善の第一歩です。



自分の当たり前は悪しき習慣になっている

「魚の塩漬けで酒を飲む」県民性

鹿児島県西部の海岸沿いにある漁師町では、1人あたりの1日の食塩摂取量が20gを超える地域があります。「魚の塩漬けで焼酎を飲む」という昔ながらの食習慣が自分にとっては当たり前、普通という悪しき習慣になっています。酒は体にいいと飲みすぎる人も。その特殊性に気づき、自覚することが重要です。



生活の積み重ねが習慣となり、気づかないうちに健康を害しているかもしれません。大切なことはそれに気づくこと。次のページから生活習慣改善に向けた大石教授のお話です。

高血圧の国民を今後10年間で700万人減らし、健康寿命を伸ばすことを目標に掲げた「みらい医療計画」を発表した日本高血圧学会。その柱として位置づけられているのが「高血圧ゼロのまちプロジェクト」です。地域や対象者の特性に合わせて血圧測定や減塩・運動・禁煙といった生活習慣の改善を想定し、町全体で、その地域性に合わせた課題に取り組むのが大きな特徴。全国から12自治体がモデルタウンとして参

高血圧ゼロを目指す取り組み  
カギは地域の特性を知ること

加し、錦江町も今年度から加盟して、高血圧ゼロに向けて進めています。幼少期の生活習慣が高血圧に大きく影響することから、子どもの食生活改善や、自覚症状がなく放置されている高血圧予備軍の生活習慣改善を中心に目標を設定。地域性や傾向を把握するために、令和2年度の基本健診で行った体内の塩分量調査では、243名のうち約8割が基準塩分量の7グラムを大きく超える結果が出ています。高血圧の大きな要因と言われる「塩分」摂取と、自分の血圧を把握する「家庭血圧」の意識向上が早急の課題となっています。

塩分濃度測定で8割以上が基準値超え

地域の特性や実情を把握するために今年度行った「塩分濃度測定事業」。高血圧の服薬がなく、血圧値が130以上か85以上の方を年齢に関係なく測定した結果、243人中214人、88.1%と多くの方が塩分基準値7gをオーバー。10gを超える人も41%という結果。



令和3年度から健診の検査項目で受診者を対象に測定します

※1 高血圧治療ガイドライン

2019年4月に5年ぶり改定  
高血圧基準値は従来通り135/85mmHgに維持しながらも、合併症のない75歳未満の成人の降圧目標は、125/75mmHg未満へと強化。早期からの生活習慣改善を重視し積極的な降圧を目指すとした米国や欧州の新ガイドラインと整合性が取れた方針となりました。

※上記は家庭血圧の基準

日本人で最も多い病気と言われる「高血圧」。その数は約4千300万人と推測され、3人に1人が高血圧と言われています。自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行するため、心不全や心筋梗塞、脳梗塞といった、命に関わる合併症を引き起こす危険性があります。2019年には5年ぶりにガイドラインが改定され、高血圧予備軍とされる正常高値血圧の基準は、上が125未満、下が75未満へと降圧目標を強化。血圧への意識を高め、生活習慣改善により予防する方針となりました。

家庭の高血圧基準値は上 135/ 下 85

心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返し、血液を体内へ送ります。収縮すると大量の血液が送られ血管に大きな圧力がかかります。これが最高血圧で、その逆が最低血圧。右の数字は正常高値血圧で予備軍と言われる基準。降圧目標は上が125、下が75mmHg未満とされています。



※上記は家庭血圧基準



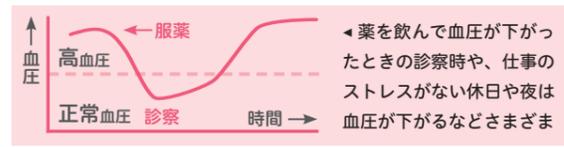
高血圧は自分で発見できる

放置していると怖い高血圧ですが、一方では自分で見つけられる病気とも言えます。痛みなどの症状がなくても健診や家庭での血圧測定で発見できるから。まずは普段の血圧を知ること。高血圧学会では上腕式血圧計を推奨しています。



仮面高血圧はリスク倍

健康診断や病院の受診で測定しても数値に異常はなく、自宅で測ることで初めて血圧が高いことが分かるもので、隠れた高血圧という意味から「仮面高血圧」と呼ばれています。時間帯で早朝・昼間・夜間に分けられ、脳心血管疾患リスクが2倍以上と早急の治療が必要です。



血圧が高ければその分、血管にも負荷がかかります。脳卒中や心疾患など日本人の死因ランキング上位の病気リスクが高まる結果に。特に自覚症状もないため治療が遅れるケースも…。



脳卒中や心疾患のリスクが