



これでわかる！ やさしい**血圧**のはなし 〜高血圧はなぜ怖い〜



産業医 だな たけし
田名 毅

首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

11月の地域むけ医療講演会は、琉球大学グローバル教育支援機構保健管理部門 教授 崎間 敦 先生に「これでわかる！やさしい血圧のはなし〜高血圧はなぜ怖い〜」というタイトルでご講演いただきました。来場者は100名余りとたくさんの方にお越しいただきました。ここでは要旨を紹介します。

1. 現代社会と病気

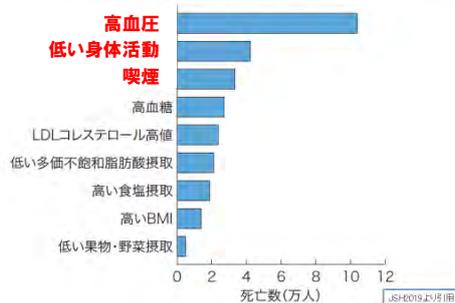
現代社会そのものが高血圧・生活習慣病を
生みやすい構造になっています

- 外食産業の隆盛
- 自動車社会の繁栄
- ストレス社会出現などの社会構造の変化
- 食べすぎ
- アルコールの飲みすぎ
- 運動不足
- 生活習慣の乱れ
- 肥満の増加



2. 我が国の脳心血管病には何がかかわっているか

我が国の脳心血管病の死亡数への各
危険因子の寄与（男女計）



3. 自覚症状

高血圧はサイレントキラーと
呼ばれている



4. 血圧とは 高血圧の頻度

血圧は①心臓のポンプ作用の力②全身をめぐる血液の量③手足などの抹消の血管の伸び縮みで維持され、①×②×③で評価していきます。日本人の4,300万人は高血圧だと言われ、約3人に1人の割合になります。

5. 沖縄の若い人は早死にする人が多いのか？

■ 沖縄県の主要死因の年齢階級別全国順位（男性）

死因	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
全死因	23	37	43	45	46	45	45	31	34	18	3	1	1
悪性新生物	8	1	23	10	47	10	34	2	7	1	1	1	18
気管支・肺がん	1	1	21	14	30	1	6	12	4	2	34	28	46
心疾患	27	44	38	17	32	36	42	38	25	35	11	5	2
急性心筋梗塞	1	37	25	44	35	44	44	13	35	46	30	20	24
脳血管疾患	1	16	43	46	43	45	46	41	9	32	2	1	1
脳内出血	1	1	38	47	36	47	42	43	30	43	23	30	36
肺炎	1	32	1	1	14	43	42	22	4	24	2	1	7
肝疾患	1	35	43	47	46	46	47	35	43	27	44	7	3
糖尿病	1	1	1	23	41	22	25	29	39	35	39	22	16
腎不全	1	1	1	1	1	22	5	37	47	36	1	4	1
不慮の事故	24	25	18	19	12	20	40	1	14	23	8	1	3
自殺	30	44	42	30	23	47	33	17	45	45	2	28	7

左の表は沖縄県の主要死因別を5歳刻みにし、47都道府県順位を示したものです。ワースト5位が赤で、数字は47から逆に示されています。

沖縄県はみどり枠で示した30〜74歳の死亡が全国でもワーストに入り、高血圧に関連する疾患が上位を示しています。中でも脳出血が圧倒的に多い結果です。

6. 高血圧の対策

対策として大事なことは、まず①自分の血圧を知ることです。そして、生活改善、特に②減塩は重要です。

① 自分の血圧を知ろう！

- ・ 住民健診
- ・ 人間ドック
- ・ 診察室血圧
- ・ 家庭血圧



② 減塩に取り組もう！



沖縄県民の塩分摂取量は、1日男性が9g、女性が8gくらいです。

高血圧の方は1日6g未満が目標です。また、高血圧がない方は男性8g未満、女性は7g未満を目標としましょう。

7. 降圧目標

年齢やその他の疾患、どこで測るかによって降圧目標が定められています。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人*1 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性)*2 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者*3 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) CKD患者(蛋白尿陰性)*2	<140/90	<135/85



8. 血圧の薬の疑問



定期的に飲むくすりが増える
とどうなる？

1. 抵抗感をもつ患者さんは多い
2. 病気が悪化したと思う患者さんは多い
3. 飲み忘れるケースが増えます
4. 飲まなくなるケースが増えます
5. 残薬が増え、医療費の負担が増します



高血圧専門医は、2個のくすりを混ぜて1個にした合剤を利用して飲みやすくなるように心がけながら、目標の血圧を達成するようにしています。

血圧のくすりの飲み忘れ
が増えると・・・

1. 血圧のコントロールが悪くなる
2. 大きな病気(脳卒中・心筋梗塞など)にかかるリスクが高まる
3. 医療経済上の問題



血圧のくすりの飲み忘れ
を解決する方法は？

1. 飲み忘れの原因を明らかにする
2. 患者さんと医師・医療従事者のコミュニケーション向上
3. 処方箋の単純化

高血圧対策の重要性はお分かりいただけましたでしょうか？高血圧を放置しないで、高血圧関連疾患、特に脳出血にならないよう、かかりつけ医に相談することをお勧めいたします。



195回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：睡眠と生活習慣病

日時：令和2年1月8日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

講師：医療法人麻の会 首里城下町クリニック 第一
院長 田名 毅 先生（産業医）

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師 衛生管理者
糖尿病療養指導士
新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！