



コロナ禍に負けない 健康づくり



だな たけし
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

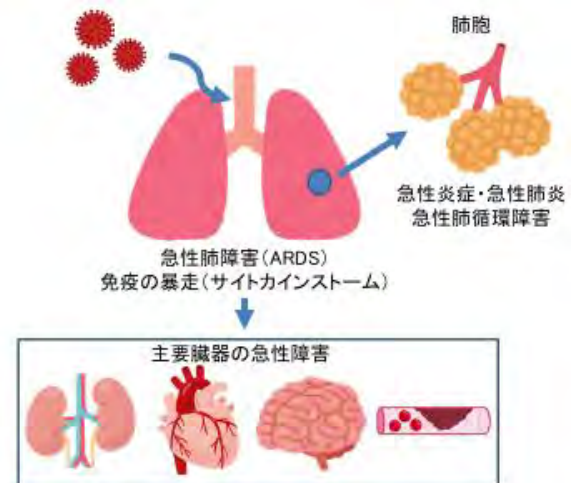
手始めに**高血圧**からはじめましょう！

産業医だよりでは、毎月私の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。3月は「コロナ禍に負けない健康づくり 手始めに高血圧からはじめましょう！」というタイトルで、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 敦先生にご講演いただきました。コロナ感染症のことも盛り込みながら、高血圧とどう向き合っていくか、そして高血圧に取り組むことの重要性について話していただきました。以下にその内容を紹介します。ご視聴は QR コードもしくは当院 HP をご利用ください。



1. COVID-19

COVID-19 は人間の細胞表面にある ACE2 という酵素に結合して細胞内に侵入し感染が成立します。そして身体の中に入ると急性肺炎、免疫の暴走(サイトカインストーム)を起こし、血栓を作ることなどを通して全身の臓器にも障害を与えます。



2. COVID-19 の血圧への影響

高血圧を起こす機序にレニン・アンジオテンシン系というホルモンの関与がありますが、コロナ感染症はその一部である ACE2(酵素)という血圧を下げる働きをする部分を通して感染するので、この部分を通して血圧に影響する可能性があります。COVID-19 に感染し重症化しやすいと言われているのが、加齢、**高血圧**、糖尿病、喫煙、循環器疾患(脳卒中、心筋梗塞、心不全)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病(CKD)、がん・悪性疾患(特に化学療法中、放射線治療中)です。

COVID-19とレニンアンジオテンシン系(RAS)



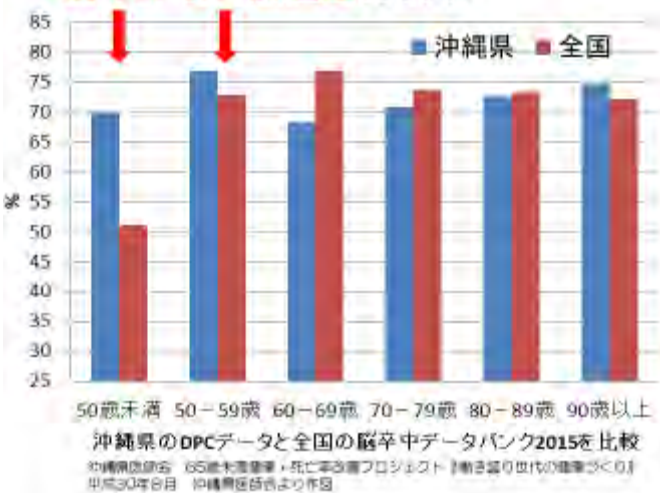
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の拡大にともなう都市閉鎖により、世界の多くの人の生活スタイルは、急速に大きな変化があらわれました。

その結果、「飲酒量が増えた」「喫煙量が増えた」「ジャンクフードを食べ過ぎるようになった」「家から出られず運動不足になった」というネガティブな影響を受けた人も多く、世界では肥満があらためて深刻な問題になっています。

沖縄県はコロナ禍の前から、働く世代の健診異常が 67.5%と全国最下位でした。そして、その反映が**沖縄県の 65 歳未満(30-64 歳)の死亡原因は高血圧関連疾患、特に脳出血が多いことや、脳出血を起こした人の高血圧をもっている確率が、沖縄は特に若い世代で多いことも分かっています。**そして、全国的にみても、高血圧があっても良好な治療状況にある人は 3 割しかないことも分かっています。



脳出血：全国と比べて高い若中年者の高血圧有病率



我が国の高血圧有病者、薬物治療者、管理不良者などの推計数(2017年)

高血圧有病者 4300万人
 血圧140/90mmHg以上の国民 3100万人



3、高血圧治療のコントロール要因

高血圧のコントロールがうまくいっていない主な要因は、服薬アドヒアランスの不良、不適切な生活習慣、未受診(高血圧であることを知らない)、臨床イナーシャです。アドヒアランスとは、治療を継続する「着着性」を指しています。イナーシャとは「惰性」とも訳されます。治療を開始すべき、強化すべきだが、その行動を起こすことが出来ない状況。患者さん側のみならず、医師の側の反省の意味も込められています。これらの問題点を解決するためには医師のみならず、看護師、保健師、栄養士、薬剤師など多職種の間わり、声かけが重要です

4、始めよう！高血の予防・改善対策

- ① 自分の血圧を知ろう！ ※家庭血圧計の購入をお勧めします
- ② 生活習慣の修正、特に減塩



減塩に取り組もう！





第204回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『**沖縄の脳卒中 今、取り組んでいる事**』

YouTube 配信

日時：令和3年4月14日（水）午後7時～配信



講師：伊佐内科クリニック 伊佐 勝憲 先生

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！