



だな たけし
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

大切な血圧管理

～突然死を起こさないために～

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が、12月は開催しておりませんので、今回は沖縄の長寿復活の課題や、日頃の診療時に大切にしている「家庭血圧測定」の意義などについてお伝えしたいと思います。

今年もまだコロナ感染症に翻弄される1年となりましたが、沖縄の健康長寿復活に向け、働き盛りの年代の健康問題にも注目しなければなりません。沖縄県では「健康おきなわ21」、沖縄県医師会では「65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト『働き盛り世代の健康づくり』」、また沖縄県と沖縄労働局、県医師会、全国健康保険協会(協会けんぽ)沖縄支部、沖縄産業保健総合支援センターの5者の「包括的連携協定」締結 等といった労働者の健康づくりへの取り組みがスタートしています。

1. 沖縄県の現状

沖縄県内の働き盛り世代の健康指標は悪化傾向が続いています。沖縄労働局によると、定期健康診断で何らかの異常を指摘される労働者の割合は令和元年に67.4%を記録し、9年連続で全国ワースト1となっています。その内訳は、血中脂質や血圧、肝機能など生活習慣病に関するものが多くなっています。

職場における定期健康診断有所見率の推移(平成23年～令和元年) 沖縄県 67.4%



2. 具体的に見えてきた「課題」

30-64歳の死亡原因は？

| 順位 | 死亡原因 | 死亡数 | 男性 | 女性 |
|----|-----------|------|------|---------------------|
| 1位 | 高血圧関連疾患 | 284人 | 217人 | 67人 |
| 2位 | 自殺 | 179人 | 136人 | 43人 |
| 3位 | 大腸がん | 131人 | 93人 | 38人 |
| 4位 | 女性特有のがん | 105人 | | 乳がん:54人 子宮がん:51人 |
| 5位 | 不慮の事故 | 91人 | 72人 | 19人 |
| 6位 | アルコール性肝疾患 | 90人 | 74人 | 16人 |
| 6位 | 肺がん | 90人 | 64人 | 26人 |
| | 糖尿病 | 36人 | 26人 | 10人 |

働き盛り世代である30～64歳の死亡率をみてみると血圧が強く関与していると思われる高血圧関連疾患が、死亡原因の1位です。

高血圧関連疾患とは、死因の多い順から①脳内出血②その他の虚血性心疾患③急性心筋梗塞④くも膜下出血⑤大動脈瘤及び解離等と続きます。脳内出血は、83人と一番多く、そのうち男性が66人、女性17人と圧倒的に多いことが分かります。脳内出血の原因のほとんどは高血圧性脳出血です。高血圧に、動脈硬化などによる血管の変化などの関与があって発症するとされています。血圧の管理が非常に重要と言えます。

高血圧関連疾患死因分類

| 分類名 | 人数 | 男性 | 女性 |
|--------------|------|------|-----|
| 高血圧性心疾患 | 1人 | 1人 | 0人 |
| 高血圧性その他 | 6人 | 5人 | 1人 |
| ① 急性心筋梗塞 | 51人 | 42人 | 9人 |
| ② その他の虚血性心疾患 | 76人 | 60人 | 16人 |
| ③ くも膜下出血 | 40人 | 20人 | 20人 |
| ④ 脳内出血 | 83人 | 66人 | 17人 |
| 脳梗塞 | 11人 | 9人 | 2人 |
| ⑤ 大動脈瘤及び解離 | 16人 | 14人 | 2人 |
| | 284人 | 217人 | 67人 |

(出典:平成7年人口動態調査)

今まで肥満、メタボが注目されていたが、血圧の重要性を再認識
まずは自分の血圧を知り 140/90以上あるときは放置しない
必要時は治療を受けることが大切！！

高血圧に、動脈硬化などによる血管の変化などの関与があつて発症するとされています。血圧の管理が非常に重要と言えます。

3. 高血圧は自覚症状が現れない「サイレントキラー」

高血圧は血圧が高くても特徴的な症状は現れないので「サイレントキラー」と呼ばれています。症状がないため、健康診断で何らかの異常「有所見」と判定されても、放置される方も多くいるようです。血圧が高いということは、血管の壁に強い圧が脈打つたびにかかっており、この状態が長く続くと血管が傷つき、炎症が起こり、血管内が硬くもろくなってしまいます(動脈硬化)。また、血圧は測定環境や体調などにより変動しやすいため、家庭で2週間程度測定し、その記録をかかりつけ医などに見せ相談することをお勧めしています。また、国の労災保険制度の二次健診診断の対象になった方は、より血管の状態が心配ですので、是非無料で受診できるこの制度を利用してください。

ある日突然と思われるような、**脳卒中**や**心筋梗塞**を未然に予防する対策として国は労災保険の制度で**二次健康診断**の給付が受けられるようにしました

労働安全衛生法に基づいて行われる**定期健康診断(一次健康診断)**において**脳・心臓疾患**に関連する一定の項目に異常所見がある場合より詳細な検査と保健指導が無料で受けられます



突然死のほとんどは**脳・心血管死**であり大切な人(家族、職場の仲間、患者さん)を守るためには「**血管病予防**」を意識することが重要

4. 家庭血圧は、診察室血圧よりも信頼性・再現性が高い

家庭で測定することで、普段の血圧値を知ることができます。一般に家庭での血圧の基準値は診察室の血圧より低めです。そのため基準値も低く設定されています。家庭血圧測定のメリットと役割は次のとおりです。

血圧値の分類(成人血圧, 単位はmmHg)

| 分類 | 診察室血圧 | | 家庭血圧 | |
|-------------|---------|----------------|---------|--------------|
| | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 |
| 正常血圧 | <120 | かつ <80 | <115 | かつ <75 |
| 正常高値血圧 | 120-129 | かつ <80 | 115-124 | かつ <75 |
| 高値血圧 | 130-139 | かつ/または 80-89 | 125-134 | かつ/または 75-84 |
| I度高血圧 | 140-159 | かつ/または 90-99 | 135-144 | かつ/または 85-89 |
| II度高血圧 | 160-179 | かつ/または 100-109 | 145-159 | かつ/または 90-99 |
| III度高血圧 | ≥180 | かつ/または ≥110 | ≥160 | かつ/または ≥100 |
| (孤立性)収縮期高血圧 | ≥140 | かつ <90 | ≥135 | かつ <85 |

日本高血圧学会 一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子「高血圧の話」より引用

家庭血圧計で 135/85 未満を！ それ以上が高血圧です！

【家庭での血圧測定のメリットと役割】

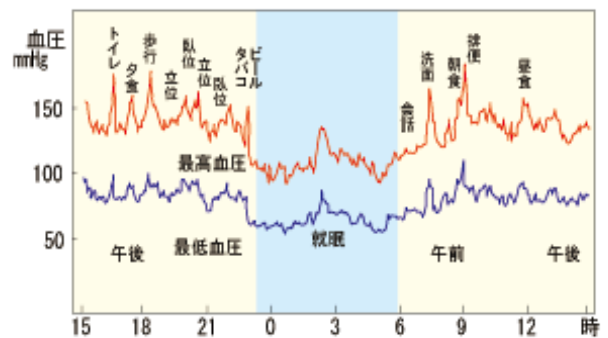
- ①時間を決めて同じ条件、リラックスした状態で測定できるため、より正確な血圧の情報を把握することができる
- ②測定値を記録しておくことで、自分自身の血圧管理の目安になる。
- ③病院等では把握しにくい白衣高血圧や仮面高血圧を診断する貴重な情報になる
- ④服薬治療中では、薬の持続時間や効果を評価する資料となり、医師の治療方針の助けになる

5. 血圧の日内変動・早朝高血圧

血圧は1日のうちに何度も変動します。トイレや食事、入浴、会話、喫煙、飲酒などの影響を受けます。血圧は常に変動するものと心得て、測定値に一喜一憂せず、継続的に記録することが大切です。高い値でも一過性であれば即大事に至ることは滅多にありません。また、医療機関では見つけにくい隠れ高血圧の1つに「**早朝高血圧**」があります。日内変動で健康な人でも夜になると下がり、起床と共に上昇しますが急上昇するのは問題です。**早朝高血圧は、心筋梗塞や脳卒中などの脳心血管疾患を引き起こすことにつながる可能性が高く、夜間や早朝の血圧コントロールが重要視されています。**

●血圧は24時間、こんなに変動しています。

(横浜市立大学医学部調査データ)



6. 家庭血圧の測り方

測定は1日に2度

- ①朝:起床後1時間以内
排尿後できるだけ速やかに
- ②晩:すべてのことを終えて就寝前
*それぞれ2回測定する
*できる限り継続しましょう

| 月/日 | 朝 | | 夜 | | メモ |
|-----|------------|----------|------------|----------|----|
| | 血圧 mmHg | 脈拍 /分 | 血圧 mmHg | 脈拍 /分 | |
| 1回目 | / | / | / | / | |
| 2回目 | / | / | / | / | |
| 1回目 | / | / | / | / | |
| 2回目 | / | / | / | / | |

必ず記録を!

*日本高血圧学会は、上腕式で自動または手動の電子血圧計の使用を勧めています。



第1回うるま市健康づくりの推進に向けた包括的連携協議会・作業部会合同会議
65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト「働き盛り世代の健康づくり」資料5より

家庭での血圧の測り方

- ①朝と晩に測定する
朝の場合は、起床後1時間以内
晩の場合は、就寝前
続けて2回測定しましょう
- ②排尿は済ませてから
- ③食前・服薬前
喫煙や飲酒、カフェイン(コーヒーやお茶など)の摂取は控えてください
- ④測定前は、ゆっくり深呼吸をし
リラックスしましょう
- ⑤心臓と同じ高さ
- ⑥記録しましょう
日にも、脈拍も記録しましょう



第 212 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『次世代の健康づくり副読本を活用しよう！』

日時：令和4年1月12日（水）午後7時～配信

講師：首里城下町クリニック第一

院長 田名 毅



YouTube 配信

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！



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー JCDA
認定産業看護師 田名彩子

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 JCDA
與儀雅代



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！