



健康情報誌 おおふなと

第10号

発行：令和2年3月23日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

名医にきく！第3弾

「高血圧のホントとウソ～なぜ下げなければいけないんですか～」講演会を開催しました。



血圧が高くても、頭痛がないから大丈夫

2月2日（日）、岩手医科大学の大和田真玄先生をお招きし、「名医にきく！講演会第3弾」を開催しました。第3弾のテーマは「高血圧」でした。

血圧にまつわる「ホント」と「ウソ」を楽しく学ぶことができました。

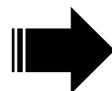
※講演内容については中面をご覧ください。

なぜ、血圧を下げる必要があるのですか？

『血圧』とは、血液が血管を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことです。

血圧が高いと、血管の壁が傷ついてしまいます。血圧が高い人は、血圧を下げることで、脳、心臓、腎臓などの重要な臓器を守ることができます。その結果、心血管病を発症せずに日常生活を送ることができるのです。

血圧が高いと、
脳卒中を起こしやすい

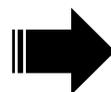


ホント

血圧が180/110以上の人は、血圧が正常値の人に比べ、脳卒中を発症する確率がぐんと高くなるという調査結果があります。血圧が上がるにつれ、脳卒中の発症率も高まります。



食事に注意すると、
血圧を下げるができる



ホント

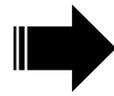
食塩を多く摂ると、体を流れる血液の量が増え、血圧が上がりやすくなります。最近の研究では、『DASH食（ダッシュ食）』を摂ることで血圧を下げる効果が期待できるといわれています。

DASH食

- ・塩分、カロリーを減らす
- ・緑黄色野菜、海藻を積極的に摂る
- ・果物は、カリウムが多いため、キウイフルーツ、リンゴ、ナシ、柿などがおすすめ（バナナは血糖値に注意）
- ・アーモンドなどの種実類には、マグネシウムが多いため、食塩不使用のミックスナッツがおすすめ。
- ・日本人は、タンパク質を過剰に制限する必要なし。
- ・カルシウム+タンパク質摂取のためには、イワシなどがおすすめ。

注) カリウム制限のある方は、主治医の指示に従って下さい。

血圧が高くても、
頭痛がないから大丈夫

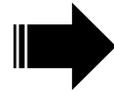


ウソ

高血圧は「サイレント・キラー」と呼ばれ、「症状」がなく体を傷つけます。自覚症状がないから大丈夫！ではなく、普段の自分の血圧の状態を知ることが重要です。



運動不足だと血圧が上がる

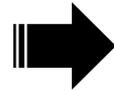


ホント

運動は、血圧を下げるために効果的です。ただし、激しい運動は逆効果ですので、注意しましょう。

速歩やスロージョギングのような中等度の運動がおすすめです。

親の血圧が高かったのも、
私が高いのも仕方ない



半分ホント

高血圧の大部分は「本態性高血圧」です。原因不明とされていますが、遺伝的要因と環境的要因（食塩、肥満、アルコール、ストレス、運動不足）が5割ずつ影響しているようです。「体質だから…」と諦めず、環境要因を是正すれば、未来は変えられるはずですよ。

心房細動は、命の危険や寝たきりにつながる？！

『心房細動』は、心房が「はやく」「バラバラに」興奮した状態です。心房収縮が低下し、全身へ送られる心拍出量も低下します。

心房細動が続くと心房内血栓が発生することがあります。血流に乗った血栓が脳血管に詰まると、脳塞栓症を発症してしまいます。

健康診断は毎年必ず受け、心房細動が指摘された場合は、自覚症状がなくても早めに医療機関を受診しましょう。

令和2年度検診(健診)予定

昨年度との変更事項

- ▶ 子宮頸がん検診と乳がん検診を分けて実施します。
- ▶ 骨粗しょう症検診は、乳がん検診と一部、同時実施します。
- ▶ 大腸がん検診(2回目)は、特定健診等と同時実施します。

実施時期	検診(健診)の種類
5月	◆子宮頸がん検診 ※女性のみ
6月	◆歯周病検診・後期高齢者歯科健康診査 ※6月～10月まで
7月	◆胃がん検診①
7～8月	◆乳がん検診 ※女性のみ ◆骨粗しょう症検診 ※女性のみ
8～9月	◆大腸がん検診①
9月	◆胃がん検診②
10月	◆基本・特定・後期高齢者健康診査 ◆肺がん検診 ◆大腸がん検診② ◆前立腺検診 ※男性のみ ◆肝炎ウイルス検診 同時実施
11月	
12月	



受診票が届かないとき

受診票が届かなくても、受診対象者であれば受診できます。

受診票は、検診(健診)のおおよそ1ヶ月前に受診対象となる方に郵送します。

ただし、対象の年齢ではない方、市の検診(健診)を長い間受診していない方、転入されて間もない方等には届かない場合があります。

**受診票が届かない方は
健康推進課(TEL:0192-27-1581)までご連絡ください。**

