とりもどそう！健康長寿おきなわ!!
食事・運動・健診・医療
みんなで防ぐ
脳出血

©沖縄県八重山保健所／石垣市／竹富町／与那国町／八重山地区健康おきなわ21推進会議

とりもどそう！健康長寿おきなわ!!
食事・運動・健診・医療みんなで防ぐ脳出血

八重山保健所　健康推進課　平安山　あゆみ

今年の4月に血圧の基準が変わりました。下の図を見て下さい。

ご自分の血圧値が、どこにあたるかを探してみて下さい。

（Aさんの場合）

Aさん＝「健診で、上の血圧（収縮期血圧）が180で、下の血圧（拡張期血圧）は90過ぎ。高いって言われて、すぐ病院を勧められて1回は行ったよ。でも、どこも痛くないよ。先生に2週間後って言われたけれど。仕事が休めんさー。」

保健師＝「仕事が忙しく大変ですね。それでもね、Aさんの身体がとても気になります。

毎日、上の血圧が180っていうのは、心臓や血管に負担がかかっていますよ。仕事を今の様に続けるためには是非、病院受診をしてみませんか。」

Aさん＝「そうかなぁ～。行ってみようかな。」

＊Aさんは、病院受診はおっくうだし、不安の様です。血圧の事など、健診結果で気になることがあれば、ご相談下さい。

相談先＝石垣市・竹富町・与那国町の特定健診を受けた国保加入の方は、特定健診担当課

会社の健診を受けた社会保険加入の方は、職場に相談先をご確認下さい。

（Bさんの場合）

Bさん＝「朝起きてすぐに家で血圧を測っているよ。上の血圧（収縮期血圧）は139。下の血圧（拡張期血圧）は89だよ。たまには上が120で、下は88位になるよ。何回も測ると血圧は下がるから大丈夫だよ？」

保健師＝「今回は、『I度高血圧』の域に入ります。」

Bさん＝「あがい！薬飲まないといけないかねぇ～？」

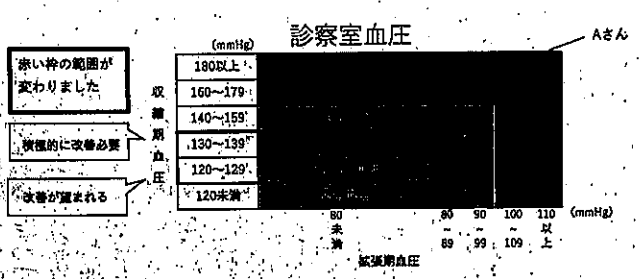
保健師＝「Bさん、これから毎日、朝と夜に家で測ってみましょう。一週間測ってみて、毎回太い枠の中か、それより高い『1度高血圧』以上の場合は、病院を受診して医師に相談して下さいね。」

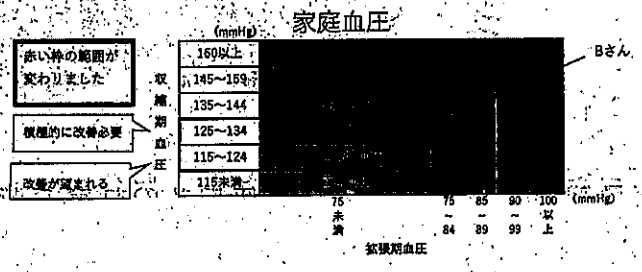
＊Bさん、毎日家で朝と夜に血圧を測ることで、ご自分の血圧値が、どの域に入るか知ることが出来ればいいですね。

＊脳出血の原因のひとつに高血圧があります。脳出血を予防するために標語をつくりました。

「食事・運動・健診・医療」は、どれも予防には大切です。標語を拡げ、家族・地域・職場同志でお互いに健康に気配りできるためにシール（縦10㌢×横20㌢大）を配布しています。ご希望の職場や団体は、八重山保健所健康推進班、健康づくりグループにご連絡下さい。（℡82・4891）

※血圧120／80mmHgを越えると脳卒中や心臓病の危険が高まることが分かりました。
基本は生活習慣の改善です。
改善方法の基本は、非薬物療法：禁煙、減塩、減量、適度な運動





※診察室血圧は、病院で血圧を測る際に用いられる基準。合併症や別疾患があり高血圧などの予防目的の基準

※家庭で血圧を測る場合の基準値は、診察室血圧より、マイナス5mmHg。一般的に、家庭で血圧を測る時は病院で測る時より緊張が少なく、低めの数値が出るため、それに合わせて設定

R1、9月6日(金)八重山日報