

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

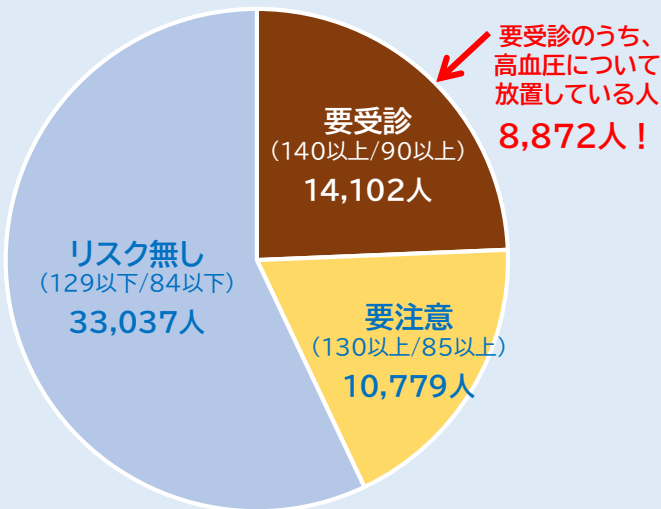
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

今秋はずいぶん暖かい日が続きましたが、12月になり季節らしい寒さの日も増えてきました。今月は、組合員とご家族の健康リスクとして一番多い「高血圧」についてご紹介します。

高血圧の「自覚症状」が出る。すなわち…？

【東京土建国保の高血圧リスク状況】



参考：(株)ミナケア提供 MinaCare Insight 2023

みなさん、今年度の健診はもう受けましたか？
結果はどうだったでしょうか？

2022年度の健診結果・医療費（受診状況）の調査では、健診受診者の4人に1人が受診が必要な高血圧にもかかわらず、その6割が病院に行かず放ったらかしにしていると分かりました。

高血圧は、「自覚症状が出る」イコール「命にかかわる病気の発症」が特徴です。自覚症状が出るまで…と様子を見ている今このときも、
脳卒中・心筋梗塞のリスクが高まっているおそれがあります。

健診の結果で精密検査・受診が必要と判定されたときは（例、要精密検査・治療など）病院をすぐに受診してください！

脳や心臓の血管が、つまったり破れたり…

脳卒中や心筋梗塞は、脳や心臓の血管がつまったり破れたりしておこる病気で、命に関わります。脳がダメージを受けると、体にマヒが残るなどで生活が大変になることも。

注意したいのは、血管のつまり・破れは突然おこるのではなく、高い血圧が長年続いて血管がポロポロに傷んだ（動脈硬化）結果としておこるということ。

高血圧を放置しておけばおくほど、動脈硬化も、脳卒中・心筋梗塞の発症リスクも高まります。すぐに病院の受診を。



早めに・きちんと血圧を下げれば、お金もかからない

早めに受診してきちんと血圧を下げられれば、脳・心臓の病気にならずに済んだり、重症化を予防できます。大きな病気にならず、病気になっても軽く済めば、医療費は少なく済みます。

東京土建国保の病気別医療費は高血圧に関する循環器の医療費が一番多く、毎年44億円ほどかかっていますが、皆がきちんと血圧を治療することでこの費用が減り、保険料増加を抑えられる可能性があります。

【東京土建国保の医療費ランキング（2022年度）】

一番高いのは
血圧や心臓、血管系の医療費！



血管を傷つけない生活を

血管を傷つけない生活を心がけると、肥満予防や糖尿病・脂質異常症の予防にもつながります。今回、チェックポイントを8つ用意しました。自分ができているポイントが増えるように、生活のしかたを工夫してみましょう。

【血管を傷つけない生活度チェック】

- 毎日、朝ごはんを食べている
- 早食いしないように
 気をつけている
- 間食・夜食は食べない
- 揚げ物・炒め物など
 脂が多いものを控えている
- 腹八分目を心がけている
- 定期的に身体を動かしている
- ラーメン・うどんなど
 めん類のスープは残している
- しょうゆ・ドレッシングなどの
 量に注意している



スープを
飲み干すと
**1日の目標塩分量を
超えちゃうよ**



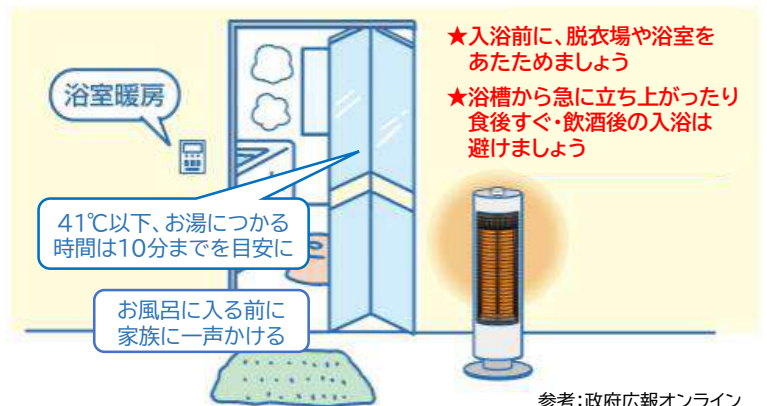
すべて、高血圧の
予防・改善ポイントです。
野菜も積極的に食べてね♪

交通事故死の2倍?! 入浴中の事故に注意

冬の寒い時期は特に、**ヒートショック**とよばれる気温差によって血圧が急変し、死亡にいたる事故が増えます。事故現場の多くはなんと自宅。**浴室と脱衣場の気温差や、居室とトイレの気温差には要注意**です。たとえば、浴室と脱衣場の気温差でヒートショックをおこした場合、入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内でおぼれてしまう事故につながります。

事故予防のポイントは「温度差を減らす」こと。右の図を参考に、事故予防を始めましょう。

【ヒートショック予防のポイント】



参考: 政府広報オンライン

※右図は浴室・脱衣場の気温差対策例ですが、居室・トイレの気温差には、トイレ室内に暖房を置いたり、便座をあたためておくといった方法があります。

健康コラム

**血圧が高めなら、
お酢を1日大さじ1杯
どうぞ**



酢には、高めの血圧を下げる効果の他、内臓脂肪減少&食後高血糖予防効果があります。摂取量は、なんと1日大さじ1杯だけでOK◎

飲料にする場合、歯のエナメル質が溶けて知覚過敏になるおそれがあるため、飲んだ後は必ずうがいをして、空腹時に飲むのも避けましょう。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

夏のプールが相当楽しかったようで、我が家の姉妹は毎日お風呂で浮き輪で遊んでいます。お気に入り、浮き輪に座ってプカプカ浮かぶポーズ。「もっと大きいお風呂がほしい」と日々ねだられています…。

5分で学べる健康DVDを貸出中! 各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。