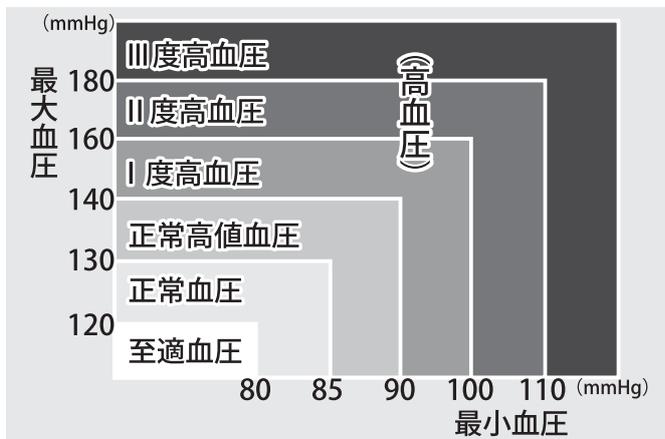


「佐呂間町の高血圧を 予防・改善！」

“血圧とは？”

心臓が血管に血液を送り出す時の血管にかかる圧力を「血圧」といいます。血圧には、心臓が収縮し血液を送り出す時の「最大血圧」と、心臓が拡張するときの「最小血圧」があります。最大血圧140mmHg/最小血圧90mmHgを超えると「高血圧」と呼ばれます。高血圧に至らない値でも、最大血圧130mmHg以上/最小血圧85mmHg以上を「正常高値血圧」と呼び、この値の方は正常範囲内でも血圧値に注意し、血管を痛めるものとなる高血圧を予防する意識を高めることが大切です。

高血圧治療ガイドライン 2009/ 日本高血圧学会



佐呂間町の “高血圧状況”
健診結果及び病院受診動向などからわかること

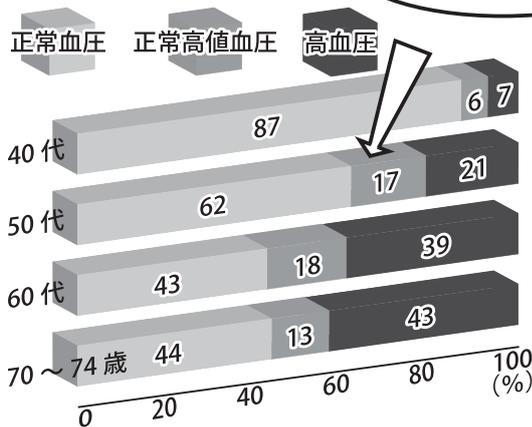
“50歳代から急に増える高血圧”
佐呂間町特定健診結果（平成21年度）からみると40歳代までは正常血圧値の方がほとんどですが、50歳代以上の約40～50%の方が正常高値血圧以上の値でした。病院受診者（診療件数）からみても高血圧は、50歳代以上の方が最も病院にかかっている疾病となっています。

“高血圧から心疾患へ” 高血圧は血

管を痛め、動脈硬化へとつながり、虚血性心疾患（心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞など）を引き起こすことが知られています。特に虚血性心疾患の発症は、正常血圧の方に比べ高血圧の方は3倍高くなるのが分かっています。佐呂間町でも、平成18年度以降、1ヶ月の間に80万円以上の医療費となった方を調べると、高血圧の方が42%、心疾患（虚血変化）の方が22%おり、高血圧の結果、虚血性心疾患が増加し、発症した方の経済的な負担も大きい事が伺えます。

“心疾患による問題” 過去5年間に

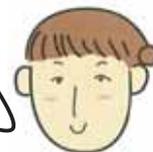
平成21年佐呂間町 特定健診年代別血圧値



50代から正常高値以上の方が急に増えます。



50代以降は高血圧性疾患が病院受診件数の中でも一番多くなっています。



佐呂間町で死亡された方の約3割が心疾患にて亡くなっており、全国・全道と比較して心疾患死亡数の割合が2倍も多くなっています。血圧をコントロールし心疾患を予防することは、健康で暮らすために重要であるといえます。

佐呂間町国保平成21年度診療件数順位

順位	40代	50代	60代	70～74歳
1	精神部分裂型障害及び妄想性障害	高血圧性疾患	高血圧性疾患	高血圧性疾患
2	高血圧性疾患	糖尿病	糖尿病	糖尿病
3	症状徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	その他の内分泌・栄養及び代謝疾患	その他の内分泌・栄養及び代謝疾患	その他の内分泌・栄養及び代謝疾患

セーフティロード☆サロマ

毎月1日は佐呂間交通安全の日、15日は道民交通安全の日

「食生活改善指導教室」最新の研究 その「効果」

「食生活改善指導教室」最新の研究では、高血圧の方が最大血圧を10mmHg下げると、虚血性心疾患の発症（心筋梗塞など）を約23%低減できるとの報告があり、わずか数mmHg血圧を下げるだけでも、心疾患の予防効果があると考えられています。高血圧の予防や改善には食生活の改善・減塩・運動などの取り組みが効果があることも知られています。」「具体的に何をしたら？」どの位やれ

ばいいの？」との声も聞かれ、実際の取り組みが分かりにくい面もあります。そこで、毎年実施しているのが食生活改善指導教室です。この教室では、高血圧に関する耳より情報、高血圧予防・改善に向けた取り組みのヒントをご紹介します。5名程度の小さいグループや、ご希望があればご自宅での実施も可能です。この教室が少しでも高血圧予防・改善に役立てばと考えていますので、お気軽にお申込みください。詳細については、別紙折込チラシか、役場保健福祉課までご連絡ください。

バレエボール少年団、交通安全旗取り替え

冬の交通安全運動期間中の11月13日、バレエボール少年団の皆さんが、古くなった交通安全旗や防犯旗の取り替えを行いました。年末年始を控え、この時期増加する事故や犯罪被害に遭わないように注意してもらおうと、1枚新しい旗に交換してくれました。



夜光反射材を着用しましょう

■歩行者の皆さん

日暮れが早くなり、見通しが悪くなる時間が長い季節になりました。自分は車が見えていても、運転手から自分が見えているとは限りません。道路を横断するとき、必ず左右の安全を確認し、特に夜間は明るい服装や夜光反射材を着用し、自分の存在が目立つよう心がけましょう。

■ご利用ください

佐呂間町交通安全対策本部では、夕暮れ時や夜間の歩行者の交通事故防止対策として、交通安全教室などの際に夜光反射材などを配布しています。個人で希望される方にも配布いたしますので、役場町民課住民活動係（Tel 2・1213）へ起こしてください。

「冬はスター」の巻



▼STOPザ交通事故

しんごうむし

いのちにかかわる

大しっぱい

佐呂間小学校3年

池田 康生

▼交通事故発生状況

(平成22年10月末)

発生 6件 (一5件)

死亡 1人 (+1人)

傷者 6人 (-9人)

() 内は前年比

発生件数は人身事故の件数

▼交通安全事故ゼロ運動

210日(11/26現在)



デイルイト運動通年展開中
昼間点灯で交通事故減少の効果！
皆さんもぜひ参加してください。