



第4回 高血圧について

介護が必要となった人の原因疾患をみると、介護度が高くなるにつれて「脳血管疾患*」が増えています。白石町では、要介護認定者のうち、脳疾患がある人の割合は31.5%で、全国平均の1.3倍の多さとなっています(令和3年度)。

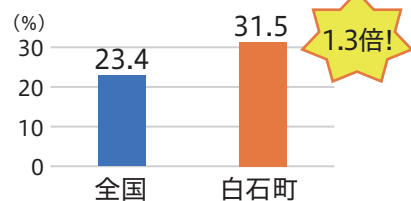


白石町は、特に脳血管疾患が多いみたいだね。
どうして脳血管疾患になるの？

■脳血管疾患の最大の原因は「高血圧」です！

脳卒中治療ガイドラインでは、高血圧が最大の危険因子とされています。血圧が高いほど脳卒中の発症率は高くなり、高血圧治療が脳卒中の予防にきわめて有効と示されています。

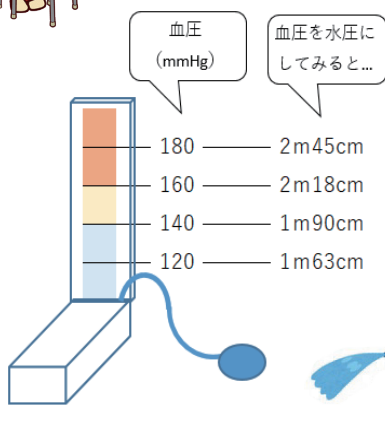
要介護認定者の有病状況(脳疾患)



*脳血管疾患:脳梗塞・脳出血等の脳血管の障害による疾患



血圧ってなに？ どのくらいの力なのかな？



血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押す力のことです。単位は、mmHg(ミリメートル・エッチジー)で、Hgは水銀を示す記号です。

たとえば血圧120mmHgの場合、水銀を120mm(12cm)押し上げる力で血管に圧力をかけていることを意味します。

これを水压で示すと、血圧120mmHgの場合、1m63cmまで水を押し上げるほどの力、ということになります。

血圧が高い(140mmHg以上)と、より大きな力が血管の壁にかかります。高血圧が続くと血管が傷んでしまうのはこのためです。



そんなに血管に力がかかっているんだ！血圧が高いと血管は大変だね…。だから血圧はコントロールすることが大事なんだね！

「家庭血圧」の測定と「毎年の健診受診」を！

自分の血圧がどのような状態か、治療中の人は薬の効果が十分か、家庭血圧で確認することが大切です。また、7月5日から集団健診を実施しています。

血管を傷めるリスクがどの程度あるか健診で確認し、脳血管疾患を予防しましょう。

