



高血圧と言われたら…

高血圧症が、心臓病や脳血管疾患の危険を高めることはよく知られており、さらに、腎臓にも負担がかかります。そのため、禁煙すること、アルコールの過剰摂取をしないこと、適正体重を保つことなど、良い生活習慣を身に付けるとともに、必要とされたら服薬治療をきちんと続けることが大切です。血圧を適切にコントロールすることで、病気のリスクを減らせることは、これまで多くの研究や試験でわかっています。

血圧を測定する機会に「健康診査」がありますが、高血圧により医療機関にかかったほうが良いと判定された場合、しっかり病院やクリニックを受診しているでしょうか。那覇市の現状を紹介します。

血圧測定の結果

特定健診では、血圧の判定で、【収縮期血圧(上の血圧)が140mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧)が90mmHg以上】あれば、医療機関の受診を勧められています。平成23年度的那覇市の特定健診で血圧を測定された方約2万人中、医療機関受診を勧められたのは5279人、約27%です。一方、血圧が正常とされた方は約1万人。医療機関受診は勧めないものの、生活習慣に気をつける必要がある【正常高値(130～139mmHg/85～89mmHg)】の方が約4000人でした。このような分布はおおむね毎年同じくらいです。



生活習慣改善と高血圧

「どうも薬には抵抗がある。自分で生活習慣を改善するから大丈夫だ」とおっしゃる方もときどきおられます。平成22年度に特定保健指導で、積極的支援とされた方のうち、実際に指導を受けた方は、受けていない方に比べて、平成23年度の結果が「BMI(体重)」と「HbA1c(血糖状態)」の項目で明らかに改善しています。ところが、「収縮期、拡張期の高血圧」と、「中性脂肪」についてははっきりとした改善が認められませんでした。つまり、1年間では、生活習慣に気をつけても、血圧はコントロールできなかったこととなります。BMI(体重)が適正になることで、そのうち血圧にもいい影響があることも予想されますが、もし服薬しないと、危険な状態は少なくともそれまで続くということです。

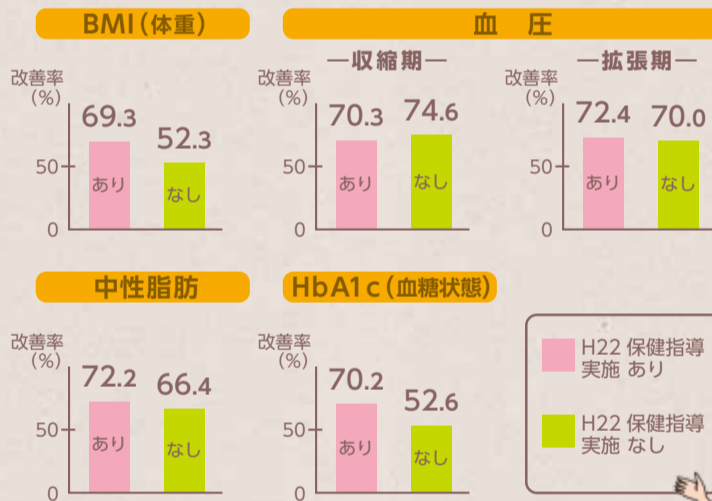
受診している?

それでは受診が必要な方の受診状況はどうでしょうか。平成23年度の特定健診では、特に早期の治療をお勧めしている【収縮期血圧160mmHg以上あるいは拡張期血圧100mmHg以上】の方が1031人おられましたが、治療している方は478人、未治療の方は553人と、未治療の方のほうが多かったです。さらに、その中でも、放置すると危険な【収縮期血圧180mmHg以上あるいは拡張期血圧110mmHg以上】の方が172人おられましたが、未治療の方が114人と“6割以上”です。これは残念な結果と言えます。

今すぐ考えてほしいこと

特定健診課などでは、受診が必要にもかかわらず未治療の方に対し、ご自分のために医療をぜひ受けてくださるよう、訪問や電話、お手紙などで何度かお願い、ご説明をしています。個人の事情は様々で、行きたくても行けないという方もおられるかと思えます。しかし、危険な状態であることには変わりはないため、高血圧の未治療、あるいは治療の中断は何とか避けてほしいと考えます。健診で血圧の異常が見つかることは、これをコントロールする良い機会であり、本来の健診の目的でもあります。

積極的支援 保健指導による改善率(検査項目別)



みなさまのお近くに、「血圧が高いけど病院へは行ってないよ」という方はおられませんか?もしおられたら、ぜひ受診を勧めてくださいと幸いです。



お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 (内線 6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

こだわりのレシピ

「やさいそば」

1品の調理時間:20分
(1人分 カロリー:491kcal、塩分:2.7g)

材料・分量(4人分)

- 〈そばだし〉
- 豚だし……………400g
- かつお・昆布だし……………280g
- しょう油、砂糖、みりん、酒 } 適量
- おろししょうが、ニンニク
- 〈具〉
- 麺……………720g
- もやし……………240g
- ニンジン……………1/4本
- キャベツ……………1/4個
- 三枚肉……………4枚
- グーヤー(豚腕肉)……………4枚
- ねぎ、紅しょうが……………適量



ワンポイント: 野菜は手早くゆで、水分をしっかり切る。(そばだしが薄くならないように)

作り方

- ①ニンジンは皮むき器で薄く、キャベツは2cmの細切りに切る。
 - ②麺を茹で、器に入れる。
 - ③もやし、ニンジン、キャベツを一緒にゆで、水分を切って、②の麺の上のにせる。
 - ④そばだしの材料を合わせ温め、沸騰したら器にそそぐ。
 - ⑤三枚肉、グーヤー、ねぎ、紅しょうがをのせる。
- ※三枚肉、グーヤーは前もって味付けしたもの。

栄養士の Good ことば

沖縄料理で人気の沖縄そば。ノーマルな沖縄そばに野菜を加えると、ビタミンやミネラルなどの栄養素を摂れるとともに、彩りも鮮やかになります。野菜を炒めるのではなく、茹でることにより、余分な油を摂取するのを防ぎます。また、手早くゆで、野菜のシャキシャキした歯ごたえをお楽しみいただきたい1品です。

健康づくり協力店『御殿山』

住所: 那覇市首里石嶺町1-121-2 電話: 885-5498
営業時間: 11:30~16:00 定休日: 月曜日、正月、盆

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 FAX 853-7965