

■患者千人当たりの高血圧患者数

上ノ国 542人

北海道 426人

全国 404人

0 100 200 300 400 500 600

KDB システムより 医療費分析
最少分類 平成25年度累計

突然おとずれる恐怖

冬の高血圧予防と生活習慣の改善

生活習慣によって、誰もがなる可能性のある高血圧。

高血圧の怖いところは、自覚症状がほとんどないにもかかわらず、突然死の原因にもなる病状を引き起こす点にあります。

散歩中に突然……なんてことも……。

特に危険な上ノ国町の現状

本町では、千人あたりの高血圧患者数が全国・全道の平均と比べ突出しており、まち全体で一人ひとりが取り組まなければならない問題となっています。

特に気温がぐっと低くなる11月、冬場だけ高血圧の薬の量が増えたり、普段は高血圧でないのに冬になると治療が必要となるほど血圧が上がったりする人もいますので、ご自身の血圧をチェックするなど注意が必要です。

冬は特に危険！あらためて見つめ直そう、恐ろしい病気『高血圧』とは？

高血圧は、慢性的に血液が内側から血管を押す圧力の高い症状を指し、脳や心臓の病気に繋がりがやういことが知られています。脳内の血管が破れる脳卒中は、全国的に寝たきりとなる理由の第1位となっており、冬は寒い外気に接することで血管が急に収縮するため、普段と同じ行動をしてもふいに血管に大きな負担がかかり、影響が出る危険があります。

高血圧により負担がかかりやすい部位と表れる症例



脳

血圧が高いと脳内の血管が破裂して「脳出血」「くも膜下出血」に繋がります。また、血栓により血管が詰まると、「脳梗塞」の発症に繋がります。

心臓

血圧が高いと、心臓が血液を送るためにより大きな力を必要とし、心臓の壁が強く（厚く）なっていきます。これが心臓の動きを鈍らせ、「心不全」や「心筋梗塞」「狭心症」の原因となります。

腎臓

血圧が高いと体内の老廃物をろ過する能力が低下し、その状態が続くと血中に老廃物が溢れて透析が必要となる場合もあります。

取り返しのつかない状態になる前に……根本から改善を目指しましょう

高血圧は分かりやすい自覚症状が無いことから、『サイレントキラー』とも呼ばれます。そして、静かに症状は進行し、突然上記のような健康寿命を大きく損なう病気に繋がる恐ろしさがあります。

しかし高血圧は、生活習慣を見直すことで症状を大きく改善することが期待できる病気でもあることが特徴です。左ページの改善方法を参考に、生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう。