

「Let's 健康おきなわ21」



「高血圧と脳出血」

八重山保健所所長 国吉秀樹

高血圧症は、心疾患や脳血管疾患の危険を高めることはよく知られており、腎臓にも負担がかかります。そのため、たばこを吸わないこと、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生活習慣を健康的なものとするとともに、必要とされたら血圧を下げる薬を飲む「服薬治療」をきちんと続けることが大切です。これまでたくさんの研究や試験で、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すことができることもわかっています。

血圧を測定する機会として健康診査（健診）がありますが、高血圧で医療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。石垣市の現状を少し紹介します。

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ています。平成23年の石垣市の健診を受診された方4171人中、1317人（31・6%）が該当しました。また、重症化しやすく特に早期の受診を勧めている収縮期血圧160mmHg以上、あるいは拡張期血圧100mmHg以上の方は254人（6%）いらっしゃいました。ところが、そのうち治療に結びついた方は少なく、未治療の方が174人（す

ぐ治療が必要な方のうちの68・5%）となっており、せっかく早期発見されても早期治療に結びついていません。

ところで去る2月17日に、「脳出血死、八重山最悪」というショッキングな見出しで、八重山医療圏の脳出血の死亡率（標準化死亡比）が2008～12年に全国ワーストだったことが報道されました。脳出血の発症に関係するのは未治療の高血圧、多量飲酒、喫煙、抗凝固剤の服用などがあげられますが、なかでも未治療の高血圧はもっとも関係が強く、重要な因子です。かつて脳出血の死亡率の高かった地方、秋田県や長野県などでは、健診などで見つかった高血圧をきちんと治療すること、食事の減塩や運動を増やすといった高血圧になりにくい生活習慣を心がけることで、10年以上かけて脳出血の死亡を減らしてきました。こういった取り組みを続けることで脳出血の死亡は減らすことができます。

健康長寿を取り戻すため、脳出血死亡を減らすため、血圧を測りましょう。高血圧と判定されたら医療機関を受診しましょう。必要とされた薬は服用しましょう。高血圧になりやすい生活習慣にも注意したいものです。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞社

平成29年4月30日（日）