

いいこと
いっぱい!



循環器疾患を予防する生活習慣改善のポイント

働き盛り世代から注意して欲しい! 沖縄県の循環器疾患による死亡の状況



循環器疾患とは主に、心筋梗塞などを含む心疾患と、脳出血・脳梗塞などを含む脳血管疾患のことを指します。

沖縄県で平成30年に死亡した方の死因の内訳は、悪性新生物(がん)に次いで心疾患・脳血管疾患を合わせた循環器疾患が多く、全体の22%を占めています。

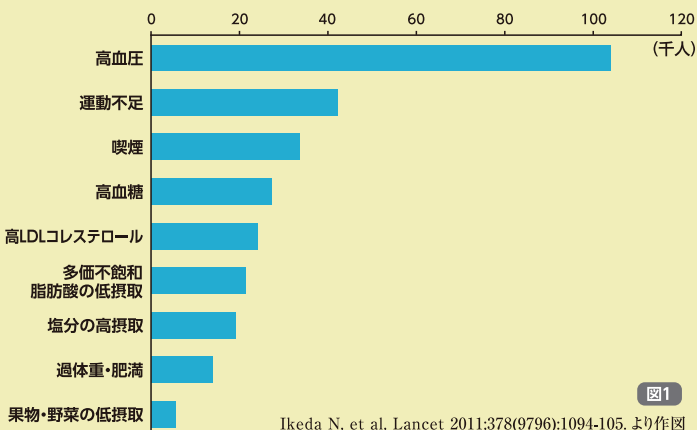
また、**働き盛り世代の20～64歳では、男女とも心疾患・脳血管疾患による年齢調整死亡率*が全国より高い状況です。**

*年齢調整死亡率…年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率。

循環器疾患の危険因子

図1は、循環器疾患による死亡数への各危険因子の影響を示しています。循環器疾患による死亡には高血圧が最も関連が強く、続いて運動不足、喫煙、高血糖、塩分の高摂取などが関連していることが分かります。

循環器疾患による死亡数への各危険因子の影響 (2007年日本・男女計)



循環器疾患を予防する生活習慣改善のポイント

1. まずは血圧を測りましょう! 高い場合は医療機関に相談を。

まずは健康診断など、血圧を測れる機会を利用してご自身の血圧を把握しましょう(ご自身やご家族に血圧計をプレゼントしたり、職場に一台置くのもいいですね!)

表1は、血圧値の分類です。皆さんはどこに当てはまりますか? 様々な研究結果から正常血圧から血圧が上昇するにつれて循環器疾患のリスクが高くなることが分かっています。健康診断などで要医療と診断された場合は放置せず、ご自身に合った血圧管理の方法を医療機関で相談することが大切です。



表1 成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120~129	かつ <80	115~124	かつ <75
高値血圧	130~139	かつ/または80~89	125~134	かつ/または75~84
I度高血圧	140~159	かつ/または90~99	135~144	かつ/または85~89
II度高血圧	160~179	かつ/または100~109	145~159	かつ/または90~99
III度高血圧	≥180	かつ/または≥110	≥160	かつ/または≥100

日本高血圧学会 「高血圧治療ガイドライン2019」

2. 運動、禁煙、減塩、適正体重の維持などできることから始めてみましょう

循環器疾患の予防につながる運動、禁煙、減塩、適正体重の維持などの生活習慣は、悪性新生物(がん)など循環器疾患以外の予防にもつながることが分かっています。

いつまでも健康で生きがいに満ちた人生を送るために、この4月からご自身ができそうな事を始めてみませんか?ちなみに、けんぞう君はご近所のお散歩からはじめようかな~と考えています。もし見かけたら応援してくださいね♪



健康おきなわ21

検索

問い合わせ

健康長寿課

電話:098-866-2209 FAX:098-866-2289

広告