

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

架け橋

KAKEHASHI

Vol.5

2020 SPRING



全国健康保険協会 香川支部
協会けんぽ

新潟県 チューリップ畑と五頭連峰 / 提供: アマナ

高血圧の背景に潜む動脈硬化！ サイレントキラー 「高血圧」にご用心！

日本には約 4300 万人*もの高血圧患者がいると推定されていますが、治療や管理ができていない人がほとんど。しかし、高血圧を放置すると、いずれ危険な病気を発症する可能性が……。今のうちに高血圧のことをきちんと知り、早めに生活習慣を改善することが大切です。

*「2019 年日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン」より

監修／木村健二郎

独立行政法人 地域医療機能推進機構 東京高輪病院 院長（医学博士）



放っておくと動脈硬化が進んで**重大な病気**に!!

高血圧に気付かず心血管疾患発症も

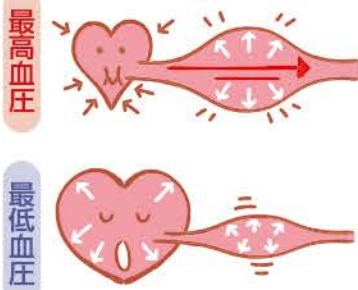
そもそも血圧とは？

心臓は広がったり縮まったりを繰り返して、血液を通じて酸素や栄養を体の隅々まで送り届けています。心臓から全身に血液を送り出される時、血管の壁にかかる圧力が「血圧」です。

一般的に「上・下の血圧」といわれるものは、心臓の状態と関連しています。「上の血圧(最高血圧)」と呼ばれる「収縮期血圧」は、心臓が縮んで血液を送り出している強い圧力がかかっているときの値。一方の「下の血圧(最低血圧)」と呼ばれる「拡張期血圧」は、全身から血液が戻ってきて心臓が膨らんでいるときの値です。

血圧は、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)、血管が収縮するときの血液の流れにくさ(血管抵抗)、血管の弾性などによって

心臓の動きと血圧



決まります。心拍出量が増加する、血管が硬くなる、血管が収縮して血流が流れにくくなるなどの原因で血圧は高くなるのです。

高血圧はなぜ怖い？

このように血圧の値には、心臓の状態や血管の状態が大きく影響しています。だからといって、高血圧そのものが原因となって直接命に危険を及ぼすわけではありません。それよりも恐ろしいのは、高血圧の背景に隠れているさまざまな病気の可能性です。

高血圧になることで一番怖いのは、動脈硬化です。頸動脈エコーなどの検査で動脈硬化はある程度分かります。高血圧の状態が続くと、血管が硬く内腔が狭くなる動脈硬化が起こり、さらに血圧が上昇するという悪循環に。その先の脳血管疾患、心血管疾患、腎臓病などを防ぐために、血圧が高くないようにしておく必要があります。

目標となる血圧は、年齢や持病の有無などによって異なりますが、健診で高血圧を指摘されたら、さらに動脈硬化が進むことがないよう生活習慣を見直すことが大切です。

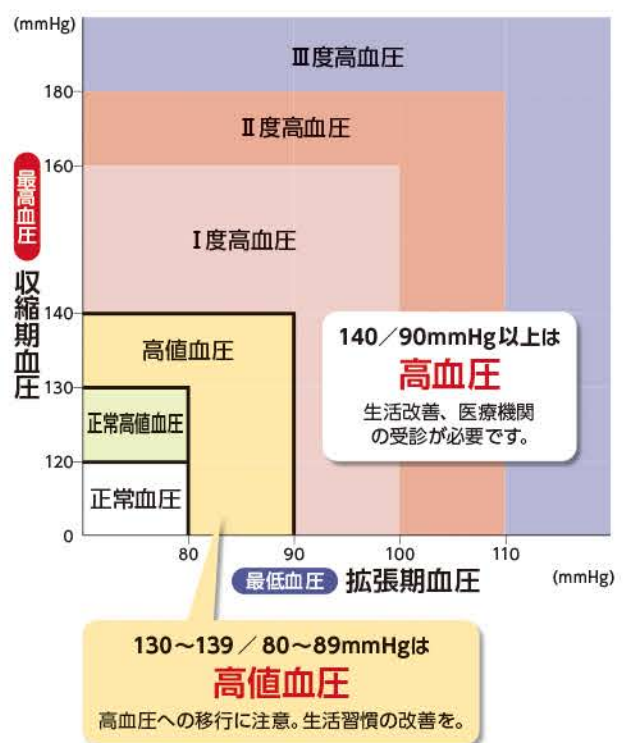
忍び寄るサイレントキラー「高血圧」

高血圧はほとんど自覚症状がないことから「サイレントキラー」と呼ばれています。血圧の値がかなり高いときに、頭痛やめまいといった症状が見られることがありますが、その原因が血圧であるとはいえません。

日本では約90%が原因不明の本態性高血圧で、年齢が高くなるほど頻繁に見られます。しかし、ほとんど症状がないことから、何年間も高血圧に気付かず、動脈硬化が進行してしまう人が少なくありません。脳卒中や心筋梗塞、腎臓病を発症して初めて高血圧が分かることもありますから、普段からの血圧測定が重要です。



成人における高血圧の定義と分類(診察室血圧)



※「2019年日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン」より

高血圧が続くと、さらに**もっと怖い病気**へ…

高血圧は **動脈硬化** につながる

メタボの場合は
さらにリスク増

動脈硬化
に!

動脈硬化が進めば血管がもろくなり、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、腎硬化症など、血管が破裂したり詰まる病気を発症しやすくなります。また、高血圧が続くと腎臓の血管が動脈硬化になり、腎臓の働きが悪化。慢性腎臓病によって心血管疾患のリスクがさらに高くなりますから、健診などで腎臓機能に関する数値もチェックしましょう。



動脈硬化が進行すると…

全身に**合併症**が起きることも!

血圧と併せてチェックしたい 健診項目

☑ クレアチニン

基準値

男性 0.65 ~ 1.09 mg/dl

女性 0.46 ~ 0.82 mg/dl

血液中のクレアチニンは腎臓でろ過されて尿として排出されます。クレアチニン濃度が高いということは腎臓の働きの低下を意味します。

☑ eGFR (推算糸球体濾過量)

基準値

60.0ml/min 以上

eGFR は腎臓の糸球体が1分間にろ過できる血液量を表しています。慢性腎臓病 (CKD) の重症度の分類にも使われる数値です。

☑ 尿たんぱく

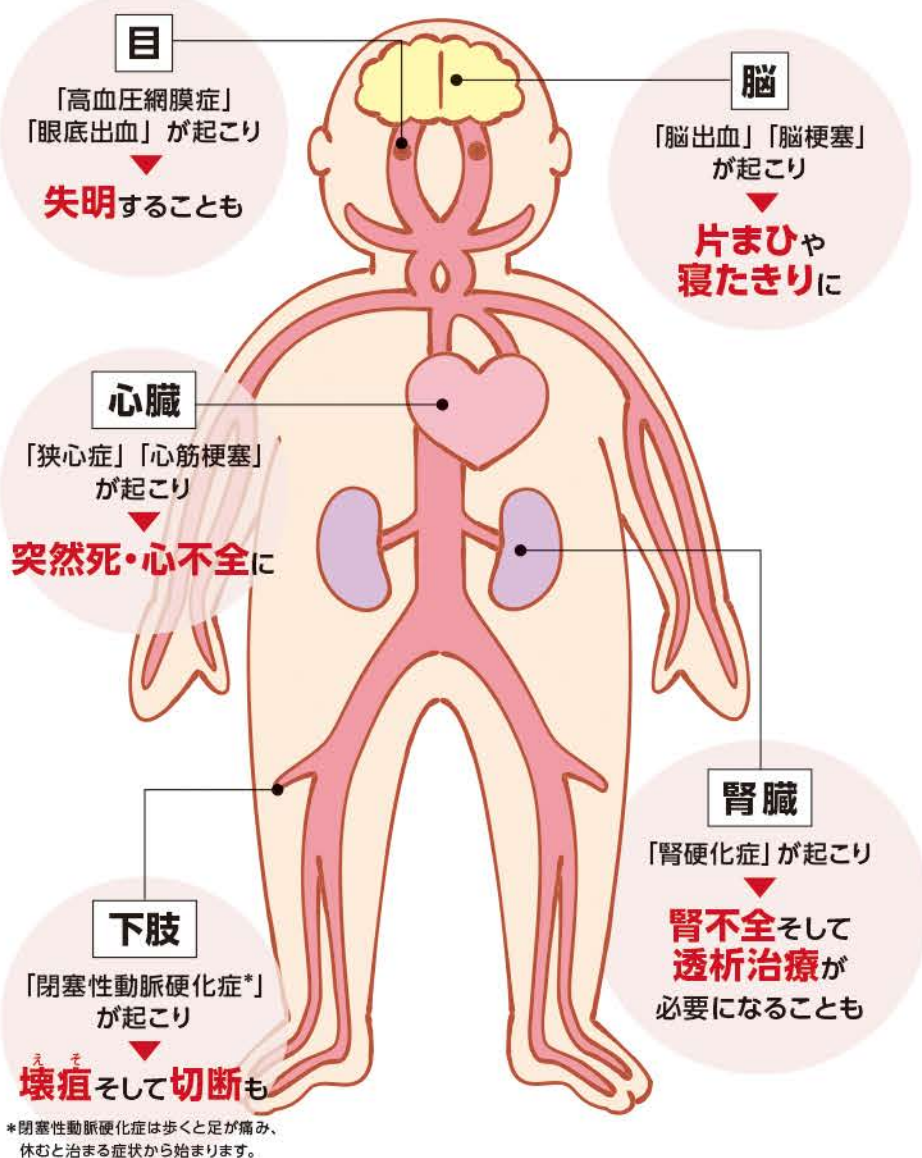
基準値

正常 陰性 (-)

軽度 陽性 (±, +)

高度 陽性 (++)以上

腎臓でろ過されないはずのたんぱくが尿に含まれていれば腎臓機能が低下している恐れあり。ただし、健康な人でも尿たんぱくが出ることはあります。



高血圧の改善方法は次のページへ!

今すぐスタート

専門医からの
アドバイス



高血圧を改善するカギは 毎日の血圧測定と生活習慣



正常家庭血圧の基準値

115mmHg / 75mmHg 以下

朝晩の血圧測定を習慣に

血圧は季節や時間、体調によって変化しますから、継続的に計測することが大切です。医療機関では緊張して血圧が高くなる「白衣高血圧」も珍しくはありません。

高血圧の診断では、家庭血圧の方が正確だとされています。近年では安価で精度の高い家庭用血圧計が普及していますから、起床後1時間以内の食前と寝る前の1日2回、いずれも排尿後に血圧を測って、血圧手帳などに記録しておきましょう。

すでに高血圧だと分かっている人や、高血圧でなくても肥満や喫煙などの危険因子を持つ人は、生活習慣の改善を。それにより将来のさまざまな疾患を防ぐことができます。

高血圧を改善する生活習慣 6つのポイント

これらを複数実践すると、より効果的です！

減塩

塩分の摂取は、

1日に6g以下*が目標です。

*しょうゆ大さじ1:約2.6g、みそ大さじ1:約2g、梅干し1個:約2g

体重

適正体重であるBMI*を

25以下に維持しましょう。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

運動

軽強度の有酸素運動を

毎日30分または週180分以上行いましょう。

節酒

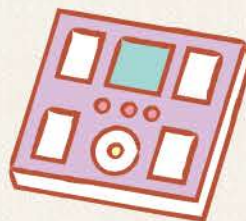
エタノールで換算すると、

男性は20～30ml*／日以下

女性は10～20ml／日以下

が目安です。

*日本酒1合、ビール中瓶1本、
ワイン2合程度



食事

コレステロールや飽和脂肪酸の
摂取は控えましょう。野菜や果物、

魚介類や植物油などの

**多価不飽和脂肪酸の多い食品、
低脂肪乳製品**は積極的に食べましょう。

禁煙

タバコに含まれるニコチンは、
血管を収縮させて血圧を
上げてしまいます。



令和2年度保険料率に反映された 平成30年度インセンティブ制度の結果について

事業主・加入者の皆さまの取り組みが保険料率に反映される「インセンティブ制度」は以下のとおりです。
これらの指標に取り組むことは、保険料率の引き下げにもつながります！

香川支部の
評価結果

	BAD	GOOD		BAD	BAD
総合順位	指標1 特定健診等の受診率	指標2 特定保健指導の実施率	指標3 特定保健指導対象者の減少率	指標4 要治療者の医療機関受診率	指標5 ジェネリック医薬品の使用割合
26位	32位	2位	19位	34位	42位

順位が低い指標の評価をあげるためには、皆さまの取り組みが必要不可欠です！

指標1 「特定健診等の受診率」をあげる

- ・協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を受診しましょう。
- ・事業所で健康診断を受診した方は、その結果をもとに必要なデータを協会けんぽへ提出してください。
- ・ご家族（被扶養者）は「特定健診」を受診するようお勧めしてください。

指標4 「要治療者の医療機関受診率」をあげる

- ・「要治療」や「要再検査」に該当した方は、早めに医療機関を受診してください。

指標5 「ジェネリック医薬品の使用割合」をあげる

- ・香川支部は若年層の使用割合が特に低い状況です。ジェネリック医薬品の積極的な使用推進をお願いします。

健康経営

「事業所まると健康宣言」の表彰を行いました！

優れた取り組みを行っている「事業所まると健康宣言」事業所に対して、令和2年3月9日(月)香川県庁にて、知事賞・協会けんぽ香川支部長賞の表彰を行いました。

香川県知事賞

四国興業(株)	高松市
小豆島ヘルシーランド(株)	土庄町
宝田電産(株)	三豊市
(株)伏見製薬所	丸亀市

協会けんぽ香川支部長賞

四国工商(株)	多度津町
ずゞや(株)	高松市
高松帝酸(株)	高松市
(株)F U J I D A N	東かがわ市

※五十音順（事業所名称）



おめでとうございます

事業所まると健康宣言

健康経営優良法人の認定を受けるには、協会けんぽ香川支部と香川県との協働事業「事業所まると健康宣言」の宣言事業所であることが必要です。

メリット!

- ・ホームページや広報誌等で貴社名を掲載
- ・求人でも有利
- ・取引先にアピール
- ・労災事故防止
- ・生産性の向上
- ・健康出前講座で楽しみながら、健康づくり



自分で行える!

感染症予防対策

かぜやインフルエンザなど私たちの生活環境には様々なウィルスが存在しています。過剰に心配することなく健康的に過ごすために、正しい知識を持って感染症対策を行いましょう。

対策1 こまめに手洗いをしましょう。

手洗いの前に ●爪は短く切っておきましょう ●時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

対策2 消毒をしましょう。

手指の消毒

アルコール類…手指用を使用して、手洗いの後よくすり込みます。

アルコール消毒には液剤とゲル剤があります。どちらも消毒効果は同じですが、ゲル剤には保湿成分が含まれている場合があります。少量だとすぐに乾燥し消毒としては不十分です。適量を使用し十分に手指に擦り込むようにしましょう。

物や衣類の消毒

塩素系消毒薬（次亜塩素酸）等

…用途によって濃度が異なります。製品の使用上の注意を守って使用しましょう。

対策3 こまめに換気をし適切な湿度を保ちましょう。



対策4 ストレスを溜めず、免疫力を高めましょう。



香川県の感染症情報については、こちらをご確認ください



香川支部支部長コラム

新「架け橋」発行にあたって

新型コロナウイルスの感染予防対策として、手消毒液を入り口に設置しておられる事業所様が多いと存じますが、ビジネスバッグ等の革製品に飛沫がかかるもしくは液で濡れた手で触れると、後日化学変化による変色に愕然とすることになりますので、注意が必要です。また、ジェルが乾燥して排出口で固まっていると、ポンプを押し下げた際に衣服や鞆等に飛び散って、訪問されたお客様に損害を与えるか少なくとも良い印象は持たれないでしょう。（これは私自身の体験に基づきます。）

協会けんぽ香川支部では、感染予防の観点から、集団健診、研修会、個別保健指導等の実施を当面見合わせる一方、厳しい経済状況下で困難に直面されている事業所様や加入者の皆様に少しでもお役に立ちたいとの思いです。

一環として、当方と健康保険委員とを結び情報誌「架け橋」を一昨年秋に創刊し、半年毎に計4回発行してきましたが、このたび一層内容を充実させた冊子として、年4回発行することと致しました。有用な情報をタイムリーにお届けして参りますので、加入事業所等において、これまで以上に多くの皆様にご愛読ご活用いただければ幸いです。



全国健康保険協会 香川支部

協会けんぽ

087-811-0572 業務グループ（保険給付・任意継続・保険証等）
087-811-0573 レセプトグループ（医療費のお知らせ・交通事故等）
087-811-0574 保健グループ（健診・保健指導等）
087-811-0570 代表 企画総務グループ（ジェネリック医薬品・メールマガジン等）

〒760-8564 高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル7階

香川支部のデータ

●事業所数	20,086事業所	●健康保険委員数	2,921人
●被保険者数	238,995人	●健康宣言事業所数	286事業所
●被扶養者数	154,790人		（令和2年2月末時点速報値）
●標準報酬月額	274,597円	●ジェネリック医薬品使用割合	74.5%
●一人当たり医療費	16,755円		（令和元年11月末時点速報値）
			（令和元年12月末時点速報値）