

●無効の保険証を使用しないために

- ①退職の際、速やかに事業所に保険証を返却しましょう。
- ②退職日の翌日以降は保険証を使用しないようにしましょう。
- ③退職日の翌日以降は保険証が使えないことをご家族にも伝えましょう。

季節の健康情報

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/300901002>

ドクターすなみの脳のおはなし

第127回 なぜ高血圧はよくないのか

脳卒中予防 10 か条の第 1 条は「手始めに高血圧から治しましょう」となっています。ではなぜ高血圧はよくないのでしょうか。

血圧が高いと血管に常に高い圧力がかかることになり、血管の内壁が傷みやすくなります。そして血液を送り出している心臓は多くのエネルギーを常時必要とし、心臓は疲れやすくなってしまいます。高血圧は血管と心臓の両者に大きな負担をかけることとなります。

高血圧が続くと、血管の動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなります。とくに多くの血液を必要とする脳と心臓に障害を来すこととなります。脳の血管の動脈硬化は次第にその内腔を狭くし、そのうちに詰まってしまいます。これが脳梗塞です。脳梗塞では障害された脳の部位によって手足が動かなくなったり、言葉がしゃべれなくなるなど大きな後遺症を残したり、命に関わる場合もあります。また動脈硬化は血管壁をもろくし、しかも血圧が高いために突然血管が破れることもあります。これが脳出血、以前は脳溢血と呼ばれていました。

高血圧は心臓では心筋を大きくして血液を送り出そうと、次第に心臓は大きくなり、これを心肥大と呼びます。心臓を養う血管である冠動脈は高い血圧に負けまいと壁が厚くなり、また血管壁にコレステロールが沈着して動脈硬化が進みます。そして冠動脈が詰まって血液不足になると狭心症や心筋梗塞となります。

これら脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞は血管が詰まったり、破れたりして初めて症状をきたす疾患であり、卒中と言われる所以です。「卒」は卒然、すなわち突然、「中」はあたると読み、突然死の原因の多くを占めています。

次に高血圧が続くと大きな被害をこうむる臓器は腎臓です。腎臓は血液の中から不要な老廃物や有害な物質を取り出し、尿にして体外に出す役目を持っています。そのため腎臓の中には毛細血管の塊りでできた糸球体がたくさんあります。動脈硬化が進んで血液の流れが悪くなると、腎臓の機能は低下し、これを腎硬化症と呼びます。人工透析の原因の第 1 位が糖尿病性腎症 (43.5%)、第 2 位が慢性糸球体腎炎 (17.8%)、第 3 位が腎硬化症 (14.2%) となっています。

では高血圧になりやすい人とはどんな人でしょうか。

- 1) 濃い味付け、辛い物が好き
- 2) 炒め物や揚げ物など油っぽい食べ物が好き
- 3) 野菜や果物をあまり食べない
- 4) お酒が好き
- 5) 喫煙
- 6) 運動不足
- 7) 肥満
- 8) 血糖値が高い
- 9) ストレス
- 10) 家族歴

これらのうち、多くが当たっている人は高血圧になりやすいといえます。両親がどちらも高血圧の場合は子どもが高血圧になる確率は約 50%、片親だけだと約 30%

というデータもあります。遺伝は確かに関係しますが、両親が高血圧でも環境因子に注意すれば50%の確率で高血圧にならないともいえます。もちろん高血圧のDNAを持っていなくても、毎日のように飲酒して、たばこを吸い、運動しないで、油っぽいものばかり食べていれば高血圧になってしまいます。

まずは自分の普段の血圧を知っていただき、塩分を控えるなど食事に気をつけ、運動を心がけましょう。もし高血圧を指摘されたなら、生活習慣を見直し必要であれば降圧剤をきちんと毎日服用したいものです。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。