



国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代を迎えています。平成29年に県内でがんによって亡くなった人は4,629人で、死亡原因の1位（死亡総数の約25.5%）となっています（厚生労働省人口動態統計より）。

早期のがんでは、自覚症状が出ることはほとんどありません。がん検診は、自覚症状のない早期がんの発見に有効です。がんが大きくなる前の早期に発見するためには、定期的ながん検診を受けることが重要です！

協会けんぽが35～74歳の被保険者（ご本人）の方を対象に費用の一部を補助している「生活習慣病予防健診」には、胃がん・大腸がん・肺がん検診が含まれます。乳がん・子宮がん検診は、偶数年齢の女性で希望した方が補助対象です。

（※乳がん検診は40～74歳、子宮頸がん検診は36～74歳の偶数年齢の方が対象となります。）

「生活習慣病予防健診」は、健診機関への申込みに加えて、事業所から協会けんぽへの申込書の提出が必要です。

▼生活習慣病予防健診の申込みについて詳しくはこちら（協会けんぽホームページ）  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat040/20180330005/20180410056>

なお、被扶養者（ご家族）の方及び、事業所でがん検診を受ける機会がない方は、お住まいの市町でがん検診を受診することができます。被扶養者の方は、特に受診率が低い傾向にありますので、事業所からも、被保険者の方を通じて被扶養者へのがん検診受診の呼びかけをお願いします。

## 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/h30/301001002>

## ドクターすなみの脳のおはなし

### 第128回 早朝高血圧が危ない！

第124回で仮面高血圧のおはなしをしましたが、他にも危険な高血圧があります。そもそも血圧は毎日毎分刻々と変化しています。夏にはやや低く、冬にはやや高くなっています。そして1日の血圧変化を調べると夜間の血圧がどれくらい下がるかで4つのタイプがあることがわかりました。

もっとも多くて正常と考えられているdipper型では夜間の血圧は昼間の10～20%低下します。Non-dipper型は夜間の血圧の下がり方が少ないもので昼間の0～10%の低下となります。extreme-dipper型では下がり方が20%を超えるもので、riser型は夜間にむしろ血圧が上昇するものをいいます。

今では24時間血圧計で1日を通して血圧を測定し、どのタイプであるかを知り、できるだけdipper型に近づけるように降圧剤の飲み方を検討するなど、高血圧の研究は進歩しています。

1日の血圧の変化を調べていくと、「早朝高血圧」が危険だとわかってきました。早朝高血圧は入眠時の血圧よりも早朝の血圧が急上昇するタイプで、extreme-dipper型の人では夜間は低く、早朝に急上昇する「モーニングサージ」がみられ、心臓発作を起こしやすいと言われています。

朝の血圧をコントロールすることが大切です。

ではどのようにすれば早朝高血圧は防げるでしょうか。まずは自分の血圧タイプを知ることが大切ですが、24時間血圧を測ることはそんなに簡単ではありません。そこで、まず1日2回自宅で血圧を測定してください。

#### 1) 朝の血圧測定

起床時の血圧の上・収縮期が135mmHg以上、下・拡張期が85mmHg以上の場合、早朝高血圧の可能性がります。普段は正常という方、起床時の数値を測定してみましょう。

## 2) 起床の仕方

起き上がるときは、交感神経優位になりますから、血圧が上昇し脈拍も速くなりがちです。深呼吸しながらゆっくりと起きましょう。寝床の中で手足を伸ばしたり、手首や足首を動かしてから起床するだけで、血圧はゆっくりと上昇するようになります。急激な血圧の変動を回避できるでしょう。

## 3) ストレスをためない

血圧に限らず、血糖にしても脈拍にしてもストレスを減らすことができれば測定値が落ち着くことは多くの患者さんを診てきてしばしば経験します。職場が変わったり、定年退職したり、妻の場合は夫の単身赴任により、これらの値が正常化することもあります。ストレス解消がうまい人は血圧も上がりにくいといえます。

## 4) 食事の改善

喫煙と過度の飲酒ほど健康を乱す生活習慣はありません。食生活を見直し、肥満を解消し、健診で指摘された異常値をもう1度確認してください。

コンビニ弁当を食べるときは必ず、カロリーと塩分をチェックするようにしてください。その際、Naと表示してあればNaClに換算しないと塩分になりません。Naと表示しているところからして心配になりますが、この値を2.54倍すればNaClとなります。

## 5) 運動を心がけましょう

ウォーキングやスクワットなど継続できる運動から始めましょう。長続きできる有酸素運動がお勧めです。1人ではなかなか続けることが難しいので、仲間がいると心強いです。

運動前後で脈拍もチェックしましょう。一般的には220-年齢の値までが安全域とされています。

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](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](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。

-----