



高血圧予防のために 第25回

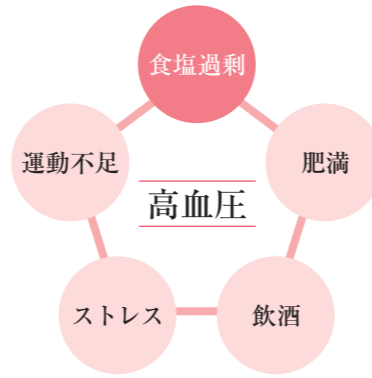
続けて健康！減塩生活

日本人の高血圧の最大の要因は、「食塩の摂り過ぎ」です。過去4年間の健診結果から見えてきた、桑折町の現状・課題を紹介いたします。無理のない減塩生活を長く続けて、高血圧からつながらる危険な病気へのリスクを減らしましょう。

高血圧の原因「塩分過剰」

今月号のテーマは、生活習慣病の死因に最も大きく影響している「高血圧」。もし日本で高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずに済むとも推計されています。高血圧は、肥満や飲酒、運動不足、ストレスなどの要因が組み合わさって起こりますが、中でも「食塩の過剰摂取」が大きな原因となっています。毎日塩分を過剰に摂取していると、それを排せつするため、常に血圧を高く保つ必要に迫られ、高血圧の状態が続いてしまいます。

■高血圧の主な原因



減塩に向けた取り組み

町の高血圧症該当者は、同規模市町村7・0%と比較し、8・5%と高い状況にあります（令和2年度KDB国保データベースデータより）。また、脳血管疾患や心臓病、腎臓病を抱える人の約8割は、基礎疾患に高血圧を抱えていることが分かっています。

そこで、町では、町民一人一人に

毎日の積み重ねが大切

こうした減塩の輪が徐々に広まり、町の推定食塩摂取量の平均値は減少傾向にあります。しかし、国が定める目標値までは届いておらず、これからも継続して減塩を心がけていく必要があります。

町では、一人一人の減塩をサポートするため、血圧計や塩分計の貸し

出し、健康相談、減塩レシピの紹介などを行っています。高血圧や食塩過剰で悩んでいる人は、健康福祉課健康増進係（☎582-1133）へご相談ください。高血圧はあらゆる危険な病気を引き起こすリスクがあります。毎日の積み重ねが、これからの健康を左右します。身近な食事に気を配り、減塩生活に取り組んでいきましょう。

catchphrase

減塩生活の「合言葉」に

令和2年に実施した「健康こおりンピック」のキャッチコピー部門に寄せられた作品を一部紹介します。自分に合った言葉を見つけて、減塩生活に役立てましょう。

おしょくじは そのお寿司
よくかみよくたべ しょうゆつけすぎ
しおちょっと 大丈夫？
(小3・半澤結月さん) (中2・渡邊太斗さん)

味見して 減塩で
ちょっと足りないくらいが おいしく味わう
ちょうどいい 家の味
(小5・菅野心菜さん) (高1・佐藤果恋さん)

塩分の 塩分を
とりすぎだめよ 減らしてのばす
お父さん 長寿の道
(小5・小野遥花さん) (高1・渡邊匠胤さん)

減らそうよ 塩分の
病も脂肪も とりすぎはダメ!!
塩分も Lets'減塩!!
(中2・斉藤莉子さん) (高1・大槻咲空さん)

桑折町民の結果を分析しました



まいこ 深澤 舞子さん

福島県立医科大学健康増進センター准教授。健診結果などから県民の健康状態を分析。

1 高齢者・食事が早い人 食塩摂り過ぎ傾向あり

若者層に比べて高齢者、また、食べる速度が早い人の食塩摂取量の多さが目立ちました。高齢者は腎機能が弱っているため、減塩の食事を心がけましょう。

2 血圧は4年間変化なし 服薬していても減塩を

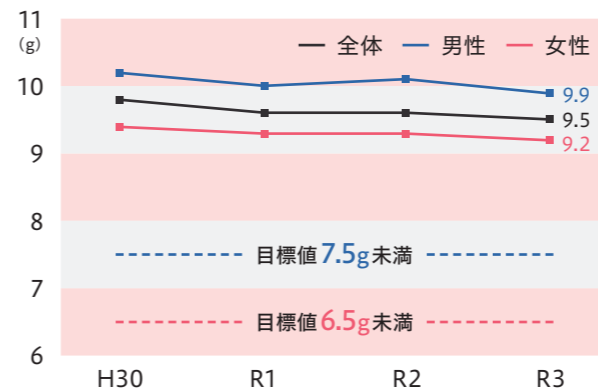
過去4年間のデータを見ても、特に血圧の数値に変化はありませんでした。血圧を下げる薬を飲んでいても、それだけで安心せず、引き続き塩分を減らす生活を続けましょう。

平成30年度から令和3年度にかけての約4年分の特定健診などの受診データを解析しました。まず、食塩摂取量については、4年間減少傾向にあり、町の平均値を見ても、全国および東北地方の平均値を大きく上回ることがありませんでした。年齢別に見ると、若年層は高齢者と比べて摂取量が少ない傾向にありました。この他、「人と比較して食べる速度が速い」と自覚している人ほど、推定食塩摂取量が多いという結果も出ました。続いて、血圧の平均値については、4年間で低下傾向も上昇傾向も見られませんでした。血圧と食塩摂取量の関連については、食塩摂取量が多いほど収縮期血圧が高い傾向が見られたことから、血圧の上昇を防ぐために食塩摂取量を減らす取り組みを継続することが有効だと言えます。また、血圧を下げる薬を服用している人に、推定食塩摂取量が多い傾向が見られました。「服薬しているから大丈夫」と薬に頼り切らず、自ら食塩摂取量に配慮することも重要です。この他、毎日飲酒する習慣がある人ほど、血圧が高い傾向も見られました。

check

町の特定健診、後期高齢者健診を受けた人は、結果表の裏面に「推定食塩摂取量」を確認し、目標値と比較しましょう。

■推定食塩摂取量の平均値



■血圧の平均値

