

愛顔の健康づくり通信 (No.1)

今回のテーマは

高血圧(男性)



(発行:愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課 Tel:089-912-2401/E-mail:healthpro@pref.ehime.lg.jp)

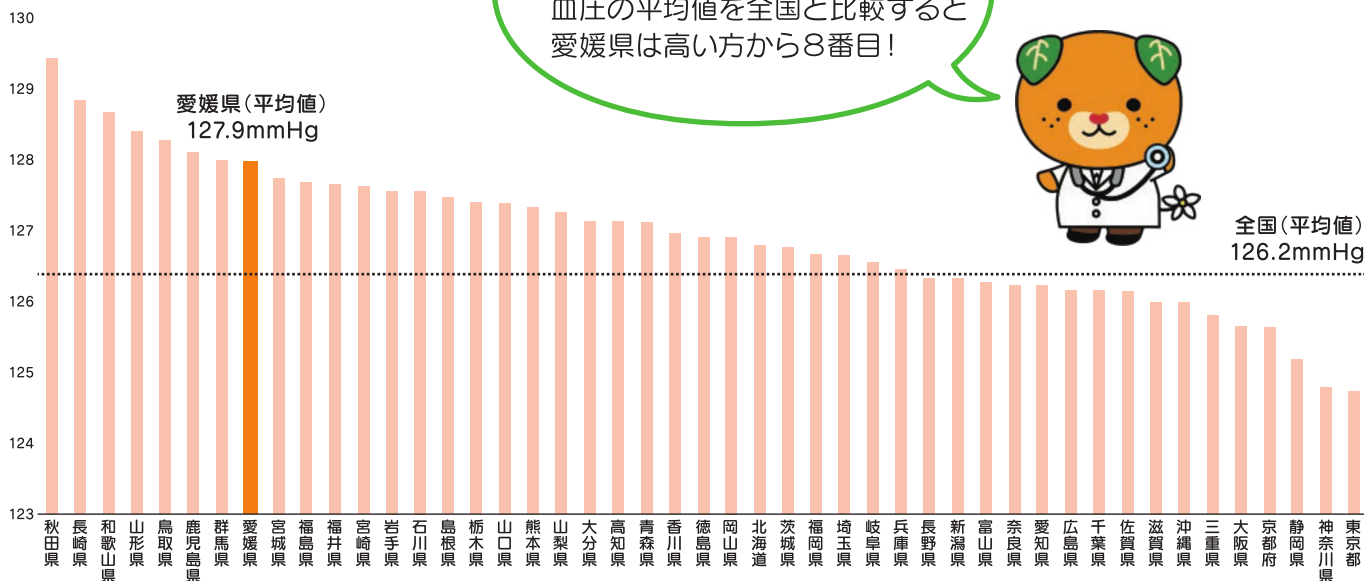
県では、平成30年度から客観的データに基づく効果的な健康づくりを提案するなど、地域で取り組む生活習慣病対策を支援することにより、健康寿命の延伸や医療費の適正化等を目的として「ビッグデータ活用県民健康づくり事業」を進めています。

この度、データ分析結果の第一弾として、県内の男性の高血圧の状況をとりとまとめたのでお知らせします。今後も愛媛県内の様々な健康課題と対策等について、順次お伝えする予定です。

1 愛媛県の現状

収縮期血圧(男性)

[mmHg]



今回は、第一弾として、男性の高血圧に着目したよ。血圧の平均値を全国と比較すると愛媛県は高い方から8番目!



全国(平均値) 126.2mmHg

(出典:厚生労働省第3回NDBオープンデータ(H27年度)一部加工)

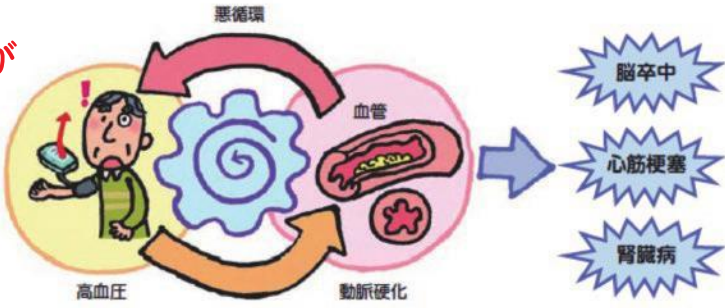
収縮期血圧とは、心臓が全身に血液を送り出した時に血管壁にかかる圧力で、心臓が収縮したときの血圧を表し、最高(大)血圧とも言います。一方、拡張期血圧とは、心臓が最も広がった時の血圧で、最低(小)血圧と言います。



高血圧の状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化や心臓肥大が進み悪循環...

血管がたくさんある脳や腎臓、目の網膜や血液を送り出す心臓へも悪影響が生じ、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などに繋がります!

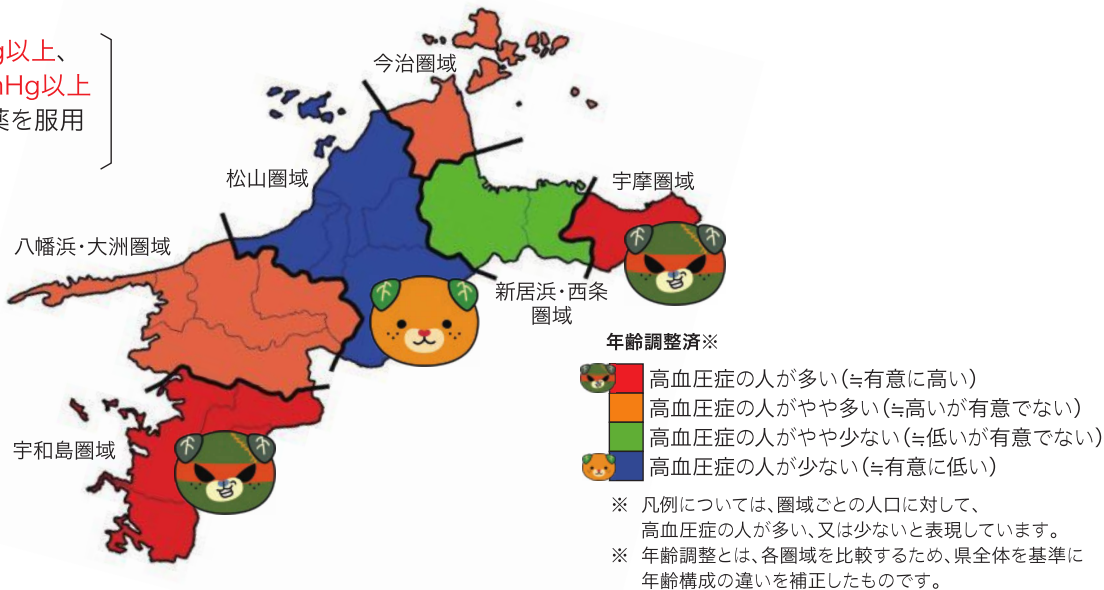
- 高血圧は、食生活や運動など基本的な生活習慣が原因になると言われています。
- 生活習慣は地域ごとに異なりますが、あなたのお住いの地域ではどうですか?



2 圏域別に見た高血圧症(男性)の状況

高血圧症の分布

収縮期血圧140mmHg以上、
又は拡張期血圧90mmHg以上
若しくは血圧を下げる薬を服用
している者

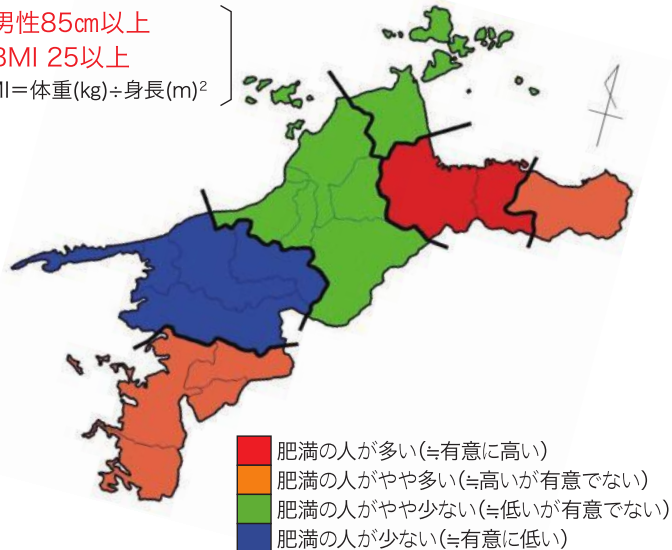


- ・宇摩圏域、宇和島圏域では、県全体と比べ高血圧症の人が多く、今治圏域、八幡浜・大洲圏域では、やや多いようです。
- ・一方、松山圏域では、高血圧症の人が少なく、新居浜・西条圏域では、やや少ないようです。

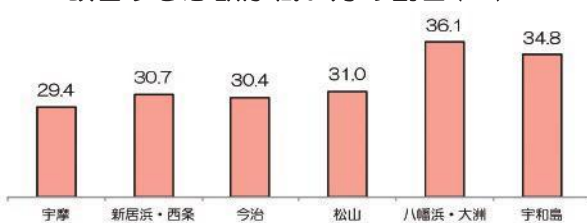
➡そこで、高血圧症と関係が深いと言われている「肥満」「生活習慣改善の意欲」「食塩摂取量」について地域別に見てみると

(1) 肥満の分布

腹囲男性85cm以上
又はBMI 25以上
※ BMI=体重(kg)÷身長(m)²



(2) 運動習慣や食生活等の生活習慣を改善する意欲が低い方の割合(%)



(3) 1日当たりの食塩摂取量(g)



- (1) 肥満の人は、新居浜・西条圏域では多く、宇摩圏域・宇和島圏域がやや多いようです。一方、八幡浜・大洲圏域では少ないようです。
- (2) 運動習慣や食生活等の生活を「改善するつもりはない」と回答した人は、八幡浜・大洲圏域、宇和島圏域が多いようです。
- (3) 食塩摂取量は、宇和島圏域、八幡浜・大洲圏域が多いようです。



県民の皆さんも、健診結果はいかがでしたか？

医師・保健師・管理栄養士等と相談し、食生活や運動など日々の生活習慣を見直してみましょう。