

にいがた脳心センター開設記念 市民公開講座

にいがた STOP高血圧プロジェクト、 今こそ向き合うとき



「にいがた脳心センター」の開設を記念した市民公開講座が3月15日、新潟市中央区の新潟日報メディアシップで開かれました。県やセンター、関連企業が進める「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」の取り組みや血圧管理の意義、対策について6人の専門家が解説、配信を含め約210人が熱心に耳を傾け、日々の健康増進に役立てました。

リスク軽減目指し活動展開

脳卒中と心臓病を合わせた循環器病は日本人の死因第2位で、健康寿命に最も影響を与えます。この疾患の最大の危険因子は高血圧で、リスクは飛びぬけて高いのです。

国内に約4300万人いる高血圧患者のうち4分の3が、十分な治療をしていません。これは先進国の中で最下位レベルです。そこで「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」に取り組んでいます。高血圧は測らないと分かりません。そして、毎日体重計に乗ると痩せるように、毎日血圧を測ると約3mmHg下がります。まずは毎朝、自宅で血圧を測りましょう。

私を含め、みんな塩分を取り過ぎています。その塩分は血圧を上げて体外へ排出します。塩分は尿として出ますので、夜に2回以

「朝血圧」知ることが不可欠

50歳ごろから血管はガラス管のように硬くなります。上の血圧(収縮期血圧)はほとんど上昇し、下の血圧(拡張期血圧)との差が開きます。上の血圧が高ければ高いほど、死亡率は高まります。だから、上の血圧を130mmHg未満に下げることがあります。



新潟大学生活習慣病予防診療医学
特任教授
加藤 公則 先生

「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」では、上の血圧を4mmHg下げることが目標にしています。実現すれば、脳卒中や冠動脈疾患の死亡数が減ります。今、ドライバーにアルコール呼気濃度測定と一緒に血圧測定をする取り組みを進めており、実際に取り入れた企業では高血圧の患者が10%減りました。

まずは血圧を測り、普段の血圧を知ることが大切です。これが「朝めし前の朝血圧」です。1週間の平均値が130mmHgを超えていたら、医療機関を受診してください。大切な人に病気になるってほしくなかったら血圧測定を勧めてください。130mmHg未満を目指し、県民全体の健康を高めていきたいです。



にいがた脳心センター長
猪又 孝元 先生
(新潟大学循環器内科学主任教授)

上トイレに起きる人は、夜間高血圧や循環器疾患の可能性があるので。

気になる人は、指標となるBNPを採血の検査項目に入れてほしいと主治医に相談してみるとよいでしょう。循環器病のリスクが分かれます。新潟から高血圧による循環器病で苦しむ方が少しでも減るよう活動を続けていきます。

啓発進め健康寿命延伸

新潟県は「健康立県」に取り組んでいます。その柱の一つとして、にいがた脳心センターなどと一緒「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」を展開しています。循環器病、高血圧は予防できる病気です。県として知識の普及啓発や行動変容を促し、最終的には皆さんの健康寿命を延ばしていきたいです。



新潟県福祉保健部
健康づくり支援課
土佐 一裕 さん

血圧管理へ正しく測定

家庭血圧の変化は将来の心血管病を反映します。起床1時間以内、トイレの後、朝食を食べる前、薬を飲む前、適温の室内で椅子に座り、足を組まずに測る。何度も測ると数値が下がるので、2回目を正直に記録してください。血圧管理は医師と患者の共同作業です。一緒に頑張りましょう。



青山内科眼科
クリニック
理事長
小澤 拓也 先生

食品の置き換え効果的

血圧を下げるため、余分なナトリウムを排せつするカリウム摂取量を増やしましょう。野菜は緑黄色野菜を意識して選び、水をコーヒーやお茶などに置き換えることで、無理なくカリウム摂取を増やすことができます。難しいのは主に食塩で取るナトリウム摂取量を減らすこと。栄養成分表示の「食塩相当量」を見て、調味料を工夫したり商品を選んだりすると減塩できます。



新潟医療福祉大学
健康栄養学科学講師、
管理栄養士
中村 純子 先生

早期診断で合併症防ぐ

特定の病気が原因で起きる「二次性高血圧」は、若いのに高血圧だったり、血圧の数値が非常に高かったりすることが特徴です。原因の病気が治れば血圧も改善します。一方で、最近の高血圧が原因で腎臓が悪くなる「腎硬化症」に伴う透析導入者が増えています。早期診断で合併症予防に努めましょう。



新潟大学
腎臓病内科准教授
菅原内科准教授
伴田 亮平 先生

にいがたのうしん

※にいがた脳心センター(新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター)は、県や医師会などと連携を取り、循環器病の患者支援、普及啓発、診療ネットワークを図る組織体で、新潟大学医学部総合病院に設置されています。