

病院だより 13

健康チエック
血圧を定期的に測りましょう

美祢市立病院

内科部長

山村 泰世



はじめて

高血圧は頭が痛い、重たい、顔がほてる、ふらつくというような症状が現れる場合もありますが、はっきりした症状がない場合の方が多いです。病院での血圧測定で上の血圧が140以上、下の血圧が90以上、家庭血圧測定で上の血圧が135以上、下の血圧が85以上を高血圧とします。高血圧が続くことにより全身の血管を硬く老化させ（動脈硬化）、いろいろな病気を引きおこします。今回は高血圧と関係する主な病気についてお話します。

脳の血管の病気

脳の血管が破裂してしまいう出血、脳の血管が詰まってしまいう脳梗塞があります。重い麻痺を残したり、重症の場合意識が戻らない状態になったりと日常生活を大きく変化させてしまいう可能性のある病気です。脳出血と脳梗塞をまとめて脳卒中とよびますが、血圧が高くなればなるほど脳卒中になりやすくなります。60歳未満の集団では、血圧が160前後の人が脳卒中になる確率は血圧が120前後の人と比べて15〜20倍も高いというアジア人でのデータもあります。（同じく60〜70歳の人で6倍前後、70歳以上の人で3倍前後）

心臓の血管の病気

心臓の血管が細くなる狭心症、心臓の血管が詰まってしまいう心筋梗塞があります。重症の心筋梗塞では血管が詰まって間もない時点で心臓の働

きが破綻し命をおとすこともあります。また心筋梗塞の範囲が広い時はその後の日常生活に支障をきたします。60歳未満の集団では、血圧が160前後の人が心臓の血管の病気になる確率は血圧が120前後の人と比べて12倍も高くなるというやはりアジア人でのデータがあります。（同じく60〜70歳の人で3倍前後、70歳以上の人で2倍前後）

心肥大（心臓の壁が厚くなる状態）から心不全へ

心臓は収縮と拡張を繰り返しながら全身に血液を送り出していますが、高血圧が続くと心臓の壁が徐々に厚く硬くなり心臓が拡張するのに余分な力が必要となります。このような状態になると心臓に負担がかかり心不全といつて体がむくんだり、息が苦しくなったりします。

腎臓の病気

年齢と共に腎臓の働きは衰えますが高血圧の人は高血圧でない人に比べて衰える速度が速い（約10〜20倍前後というデータもあります）といわれています。現在腎臓を悪くされて透析を受けられている

方のうち高血圧が主な原因と考えられる方が約1割ともいわれています。

大動脈瘤

大動脈（体の中でもっとも太い動脈）が高血圧等が原因で異常に大きくなったり破裂してしまいう病気です。いったん破裂してしまいうと治療をする前にショック死してしまいう可能性もある病気です。症状がないまま大きくなりCT検査等をしないうとわからない場合もあります。

おわりに

以上高血圧と関連の深い病気について述べましたが、これらの病気を予防するために高血圧の治療が必要となります。また1度血管の病気になった方は再発の可能性も高く、再発予防にも血圧を十分下げることが重要です。なおこれらの病気は高血圧だけが原因でなく糖尿病や高脂血症等の関与も大きい病気です。高血圧の治療に加え糖尿病や高脂血症の治療も必要となります。

若い頃はどちらかというと低血圧だったという人でも年齢と共に血圧は上がってきます。家庭血圧も含め血圧を定

期的に測る習慣をつけて高血圧を早期に発見するように心がけましょう。

看護の日の

イベント開催



近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなんで制定された看護の日（5月12日）と看護週間（5月10〜16日）に合わせて、美祢市立病院や美祢市立美東病院に勤務している看護師が、市内のショッピングセンターや美祢市立美東病院内で、各種数値測定や健康相談を行いました。

市内のショッピングセンターで、美祢市立病院に勤務している看護師が買物等に行かれた人に、血圧、体脂肪、骨密度などを測定し、その結果から健康相談や栄養指導に応じていました。

問合せ先 美祢市立病院

（☎0837-1700）

まちかどホットライン

4/21

竹の子水煮工場本格稼働



美祢市大嶺町奥分に竹の子等水煮加工施設が建設され、当施設の本格稼働式が行われました。全国各地で林業の衰退とともに森林の荒廃がすすみ問題となっていますが、当施設は森林の荒廃防止・再生を図るとともに、地域の活性化を目的としています。当施設は、シーズン中の4～5月終わり頃までは、竹の子の水煮を生産し、竹の子のと取れないオフシーズンは水煮にされた竹の子を使用し、より付加価値の高い真空パックや、地域の農産物を活用した農産加工物のパック詰めをする予定です。

小竹伸夫さんが旭日雙光章を叙勲

5/7



平成21年春の叙勲受賞者で、永年の功績を認められ、小竹伸夫さん（伊佐町）が旭日雙光章を受賞されました。

小竹伸夫さんは平成14年5月に旧美祢市長に就任し、以来、6年間にわたり、美祢市政の発展と行政実績を上げられました。なかでも、美祢市・美東町・秋芳町の1市2町の合併実現に向け、合併協議会の会長として尽力され、また、日本初のPFI方式の「美祢市社会復帰促進センター」誘致を実現し、地域と共生する施設として市民の就労の場を確保するなど地域の活性化に大きく貢献されました。

河野大哲さんが瑞宝双光章を叙勲

5/7

平成21年春の叙勲受賞者で、永年の功績を認められ、河野大哲さん（大嶺町）が瑞宝双光章を受賞されました。

河野大哲さんは保育園の園長として永年勤務され、地域の子育て家庭の多様なニーズに対応するための特別保育や、美祢市の豊かな自然環境を利用し、自然と触れ合いそこから学ぶことを大切にする園外保育に積極的に取り組まれるとともに、保育士の研修に重点を置き、時代に応じた保育ができるよう常に保育士の資質の向上に努められました。



5/15

「さくら振興券」の販売開始!!



美祢市商工会及び山口美祢農業協同組合の本所、各支所で「さくら振興券」の販売が始まりました。

5月7日現在、使用可能事業所は美祢地域152店、美東地域37店、秋芳地域38店の計227店で使用できます。

10,000円で1,000円もお得ということもあって、初日は合計で870枚の販売となりました。予定販売数が完売しだい終了となりますので、お買い求めはお早めどうぞ。