

「健康で長生き」の

キーワードは高血圧予防

毎日、定期的に計測・記録した血圧値のデータは、有力な健康情報です。正しい血圧の測り方と、高血圧の予防・改善のために、日頃から心がけたいことをご紹介いたします。

季節ごとの血圧も変化します。



【インタビュー】
弘前大学大学院医学研究科
社会医学講座 特任教授
なかじま しげお さん
中路 重之さん

生活習慣を見直し 高血圧を放置しない

高血圧は、生活習慣病のひとつです。青森県民は、塩分摂取量が非常に多いだけでなく、野菜不足、肥満、運動不足、喫煙、大量飲酒など、生活習慣病となる要因が非常に多いのです。ですから、高血圧の予防・改善のためには、塩分を摂り過ぎない、バランスの良い食生活、肥満防止のための運動習慣、禁煙を心がけることです。

最近、明らかに増えたのは、病院に行った時にはすでに、がんが進行しているケースが多いこと。ですから、生活習慣を改善するとともに、必ず健（検）診に行くことを心がけましょう。高血圧と診断されたら、きちんと薬を飲むなど、「高血圧状態を長く続けない」ことが重要です。

毎日、血圧を測定し 記録する大切さ

血圧は、病院で測ると高くなる傾向があります。ですから、正しい血圧値を知るには、毎日、家庭で血圧を測ることをお勧めしています。

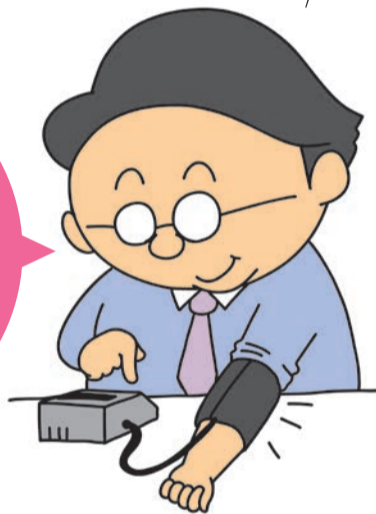
社会、学校、会社 みんなで健康づくり

昨年、小・中学校の健康授業が60校以上で行われたほか、約150社の企業が健康宣言を行いました。また、4月には県が「青森県健康経営認定制度」を始めました。かつて、学校や職場を含め、これほど盛り上がりを見せた事例はなく、全国でも青森県が一番です。私たちの生活



血圧の正しい測り方

- 【朝】
- ・起きてから1時間以内に。
 - ・排尿を済ませてから。
 - ・食事を取る前や薬を飲む前に。
 - ・1～2分座って安静にした後に。
- 【夜】
- ・1～2分座って安静にした後に。
 - ・就床前に。



血圧は、1日のうちに何度も大きく変動します。朝昼晩と何度か測るのが理想的ですが、難しい場合は朝だけでもかまいません。大切なのは、継続して測ることです。病院に行くとき「血圧手帳」をもらえるので、毎日、測定結果を記録するようにしましょう。家庭で記録した血圧データは、医師が判断する際の有力な情報にもなります。

そのためには、県民一人ひとりの健やか力（ヘルスリテラシー）がカギとなります。健康に対する正しい知識を身に付け、改善に向けて行動を起こしていく。まずは、高血圧の怖さを正しく知り、予防・改善に向けて取り組んでほしいと思います。

※1 健康経営とは、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する考え方です。NPO法人健康経営研究会の登録商標です。
※2 健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

Topics [職場]

職場でも毎日しっかりと 血圧測定を

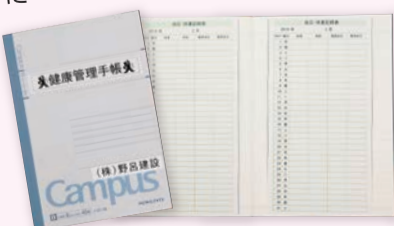
社員は会社の財産！ 職場全体で健康管理

20数年前から地域の「食生活改善推進員」として活動を続けてきたこともあり、もともと健康には関心がありました。社員の健診受診率は100%でしたが、全体的に社員の血圧が高いことがわかり、事務所や現場に血圧計を設置することにしました。施設内の禁煙を推進し、5年前からは労働衛生コンサルタントを講師に招いて、社内で健康に関する勉強会を開いています。

このように、職場全体で健康管理に取り組んでいることが評価され、平成29年2月には、県内の中小企業では第1号となる、経済産業省「健康経営優良法人2017」に認定。また、同年9月には「青森県健康経営事業所」に認定されました。社員は毎日、血圧と体重を測定し、個々の「健康管理手帳」に記録。これを定期的に集計し、日頃の健康管理



【インタビュー】
株式会社野呂建設
代表取締役
野呂 佳代子さん



や気づきにつなげてもらうように取り組んでいます。また、朝食に関する意識調査を実施したり、給料日には明細書と一緒に健康レシピを同封し、社員はもちろん、その家族も笑顔で元気に過ごせるように働きかけています。

会社にとって、社員はかけがえのない「財産」です。当社で働く誰もが心も体も健康であることを理念とし、社員一人ひとりが主体的に意識向上していけるような職場づくりに取り組んでいます。

