

# 立山町メタボ予防通信⑧

## ～脱メタボ大作戦～

### 「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



脳血管や心臓、腎臓などの病気の発症を防ぐためには、高血圧・脂質異常・高血糖の状態を改善し、動脈硬化を予防することが大切です。

今回のメタボ予防通信では、町の生活習慣病に関するデータと家庭での血圧測定について紹介します。

### 1. メタボリックシンドローム該当者・予備軍者の割合

		R3年度	R4年度
該当者	立山町	25.4 (県内2位)	25.9 (県内1位)
	富山県	23.5	23.3
予備軍者	立山町	11.3 (県内5位)	11.1 (県内5位)
	富山県	10.6	10.5

➤ メタボ該当者の割合が県内1位

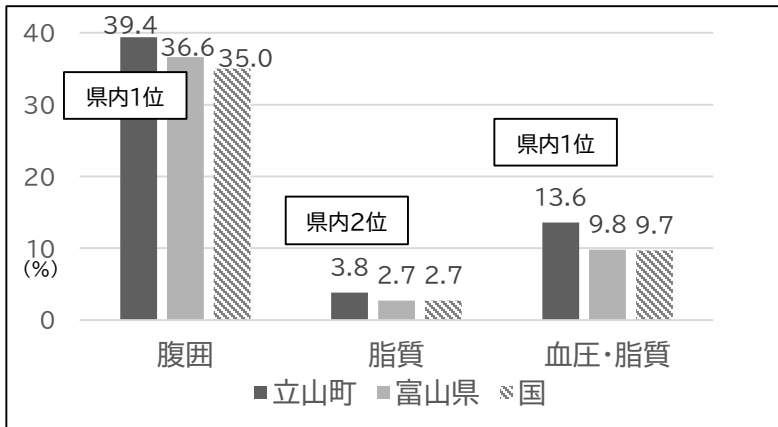
町では『メタボ該当者』が多い理由は何かと思いますか？



#### <県全体の特徴>

- ・ 天ぷら・カツ・フライ・カップ麺・チョコレート・アイスクリームなどの油を多く含む食品や甘い物の消費量が多い。
- ・ 冬の天候の悪さと車社会のため歩く歩数が少ない。 [参考] 医報とやま(No1812)

### 2. 特定健診の有所見率(R4年度の結果より抜粋)



➤ 『腹囲』・『血圧と脂質の両方』が基準値を超えている人の割合は県内1位

➤ 『脂質』が基準値を超えている人の割合は県内2位

### 3. 脳血管疾患・心疾患・人工透析の現状

脳血管疾患	心疾患	人工透析
死亡(R3)人口10万対	死亡(R3)人口10万対	新規導入者
立山町 <u>177.2人</u> 富山県 105.9人	立山町 <u>197.9人</u> 富山県 184.0人	R2:1人 R3:0人 R4:2人
受療率(R4年5月)	受療率(R4年5月)	
立山町 <u>5.0%(県内1位)</u> 富山県 4.1%	立山町 <u>5.7%(県内2位)</u> 富山県 5.1%	

➤ 脳血管疾患や心疾患が原因で死亡する人が県全体と比べて多い

➤ 脳血管疾患や心疾患で治療している人の割合が県全体と比べて高い

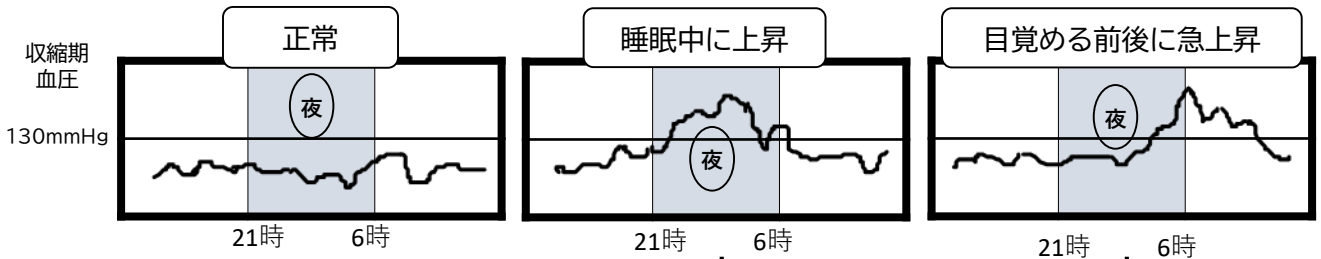
裏面もご覧ください

# 普段の血圧の状態を正確に知ることで、脳血管や心臓、腎臓の病気の発症を防ぎます。

- 高血圧にもタイプがあります。

①非高血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続性高血圧
家庭、診察室での 血圧ともに正常	家庭血圧は正常、 診察室血圧は高血圧	診察室血圧は正 常、 家庭血圧は高血圧	診察室血圧、家庭 血圧ともに高血圧

- 日中の血圧が正常でも、早朝に高血圧の場合があります。



まずは1週間、血圧測定を続けて自分のタイプを知りましょう。

起床時に脳梗塞や心筋梗塞が  
起こりやすくなるため、要注意！

## 家庭で 朝・夜の2回 正しい方法で血圧を測定しよう！

### 測定のタイミング

- 朝
  - ・起きた後1時間以内
  - ・トイレを済ませた後
  - ・朝食、薬を飲む前
- 夜
  - ・寝る直前（入浴や飲酒の後は避ける）

### 測定のポイント

- ・座ってから1～2分後に測定する。  
（腕の力を抜いてリラックスする）
- ・カフは心臓と同じ高さにする。
- ・厚手の服は脱ぐ。  
（薄手のシャツ1枚程度は着たままでよい）

### 成人における血圧値の分類 （家庭血圧）

	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<115	かつ	<75
正常高値血圧	115-124	かつ	<75
高値血圧	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥135	かつ	<85

[参考] e-ヘルスネット  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

- 測定の結果は、記録しましょう。記録には、アプリや血圧手帳を活用しましょう。
- 高血圧が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- 塩分のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣が原因となって高血圧になる場合があります。
- 町保健センターでは、管理栄養士や保健師と一緒に生活習慣を見直すことができます。健康管理のため、ご活用ください。

これまでの「立山町メタボ予防通信」は、町ホームページからご覧いただけます。こちらのQRコードでアクセスできます。



<お問い合わせ先> 立山町保健センター

電話:076(463)0618 住所:立山町前沢1169 元気交流ステーション3階