

延ばそう！健康寿命

生活習慣予防の大切さ

増毛町では、町民の皆様の健康と財産を守るために高血圧対策に力を入れています。
今回は旭川医科大学教授・長谷部直幸氏と旭川医科大学腎臓内科主任・中川直樹氏が「健康」をテーマに講演された「ましけ町民スクール第5回講座（旭川医科大学派遣講座）」を振り返りながら、町民の皆様が「健康」について考えるきっかけになればと思います。



旭川医科大学 教授
長谷部 直幸 氏

目指せ健康長寿！

まず、健康寿命のお話しです。健康寿命とは「健康で自立した日常生活を送ることができる期間」のことを言います。現在の平均健康寿命は男性71・2歳、女性で74・2歳です。平均寿命が男性81歳、女性で87歳となっています。平均健康寿命と平均寿命の差が男性で約10歳、女性で約13歳あることとなります。この差が何を表しているのかというと、その期間は自立した生活ができて、誰かの世話にならなくて済むということです。日本は長寿の国であるが、誰かの世話になりながらというのは互いに辛いものがあります。だから、「目指せ健康長寿！」ということをお話しを真剣に考えないといけません。では、どうすれば元気で長生きできるのか？元気な長寿の人に話を聞くと、

①肥満の人は少ない

日本人は肥満に向かっているとされています。肥満の問題の1つはメタボリックシンドローム（メタボ）です。メタボのような内臓肥満が動脈硬化を引き起こし、高血圧、糖尿病、脂質異常を引き起こします。
皆さんも毎日体重を測定し、体の変化に敏感になりましょう。

②たばこを吸わない人が多い

日本人が亡くなる原因の1番は、たばこの喫煙で、年間約13万人が亡くなっています。たばこというのは、がん、心血管病（動脈硬化）、呼吸器疾患（肺気腫）などを起こします。
たばこを吸って自分の体を悪くするのは自分の責任だが、たばこのたちが悪いのは、周りの人たちに受動喫煙という害を起すこと。まずは、たばこをやめるというのが大事です。

③血圧が低めの人が多い

血圧が高いことが長く続くと動脈硬化が進行します。動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを引き起こすリスクを高めてしまいます。
しかし、高血圧が1つあるだけで一病息災という言葉があるように、それに気をつけて治療をしていけば、色々な病気を防ぐことが出来るという代表が高血圧です。ですから、高血圧の人はしっかりと健康管理することが大切です。
家庭で血圧を測るといえるのは、極めて重要で血圧を測る時は、毎日決まった時間に決まった体勢で測るのが望ましいです。また、血圧計は腕で測る上腕血圧計がおすすです。

◇高血圧の方の目標とする血圧は？

- 75歳未満の方
 - 【病院】 140 / 90
 - 【家庭】 135 / 85
- 75歳以上の方
 - 【病院】 150 / 90
 - 【家庭】 145 / 85

※家庭で測る場合は、病院で測るよりも目標血圧は低めとなります。



▲腕で測る上腕血圧計

④運動をしている人が多い

運動が体に良いというのは皆さんご存知でしょう。心臓や血管に良いですし、減量、ダイエット、ストレス解消などにもなります。
特に毎日運動するということが大切で、ウォーキングやスロージョギングなどもおすすめです。

⑤老後も働いている人が多い

老後も働くということも非常に良いと言われています。また、働く以外にもボランティアなどを生かすにすることも健康寿命延伸に繋がります。老後をどのように過ごすかということを一度考えてみてはいかがでしょうか。

高血圧はコントロールできる

日本には4千3百万人の高血圧の人がいます。本来、高血圧はコントロールしやすい病気です。薬も良いものがあり、生活習慣に気をつければ血圧が下がるといことは分かっています。それでも血圧が下がらないという状況が問題であると世界中で言われています。

この現状を打開するためには、医者だけでなく、看護師や保健師、栄養士、薬剤師など色々な職業の人があらゆる機会を高血圧の働きかけを行うことが大切です。皆さんも高血圧について一緒に考えてみませんか。

自分の腎臓は自分で守る



旭川医科大学 腎臓内科主任
中川 直樹 氏

腎臓には1日に約ドラム缶1缶分（150ℓ）の血液が流れており、そこから体に水分などの必要なものを再吸収して、最終的に尿として排出される量はペットボトル1本分（1・5ℓ）です。このことから腎臓は働きものの臓器であるということが分かります。

腎臓の健康状態をはかる物差しは、たんばく尿です。慢性腎臓病（CKD）が進行してしまうと血管が痛み、本来漏れないはずのたんばくが尿に出たり、赤血球が漏れて血尿となります。
腎臓機能を維持するためには、血糖・血圧・コレステロールの改善と禁煙が大切です。

◇腎臓機能を維持するには？

- ①糖分のとりすぎに気をつける
- ②血圧は130 / 80未満
- ③悪玉コレステロールは120未満
- ④禁煙をする

※検診を受けている方は、結果表で健康状態をご確認ください。分からないことは保健師へお聞きください。

日本人は塩分を摂り過ぎている

腎臓が悪くなっても、症状が出るのは透析になる一歩手前で、初期段階では検診を受けなければ悪くなっていることが分かりません。ですから、特定健診を受けて自分の腎臓機能を確認しておくことが必要であり、「自分の腎臓は自分で守る」という意識が大切です。

日本人の食塩摂取量は昔よりは減ってきてはいますが、それでも男性で11g、女性で9gを摂取しています。
食塩の推奨摂取量は、厚生労働省が推奨している目標値は男性8g、女性7g、高血圧の方は男女とも6gとなっています。

普段、何気なく食べているものにも意外と塩分があります。例えば、たくあん2切れで1・4g、梅干し1個で1・6gとなり、毎食食べるのはやめて、1日1回にするなどの改善が必要です。
増毛町は日本海に面しており、練の保存など塩蔵の食文化があり、魚介類や水産加工品などから塩分を多く摂っている傾向があります。とてもおいしいですが、食べ過ぎには気をつけなければなりません。

毎月17日は減塩の日

◇2人の先生から

増毛町の方へメッセージ

増毛町の皆さんは環境整備なども非常に恵まれています。ただ、塩分という敵も皆さんの周りには多いので、気をつけてください。
まずは特定健診を受けて、自分の健康は自分で守りましょう。

増毛町は環境整備ができています

増毛町の特徴は、高齢の方が元気に働いている方が多いということです。人口はだんだん減少していますが、大事なのは町民の方が元気にずっと生活することです。そのために町では、運動施設を整備して、専門の運動指導者を導入しています。冬の間も運動ができる環境が整備されているというのは素晴らしいことです。
運動をして体重を減らすと血圧も下がります。その結果、より元気で長生きできるということが期待できるわけです。

また、「増毛醤油」を開発するなど減塩にも積極的に取り組まれていることも素晴らしいことです。
高血圧は海に面した自治体の共通課題となっており、増毛町が北海道の沿岸部のモデルケースになるのではないかと期待されています。