



11月12日、ましけ町民スクールの第2回講座「目指せ！高血圧ゼロのまち」が文化センターで開催され、町民120名が高血圧の予防方法などについて理解を深めました。

講師は日本高血圧学会のアドバイザーで旭川医科大学の長谷部直幸教授と中川直樹講師を務めました。長谷部教授「健康寿命のための血圧管理のススメ」・中川講師は「健康寿命のための検尿のススメ」と題して、血圧や腎臓、健康寿命などについて分かりやすく講演されました。今回の講座は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のためインターネット回線を使用して、旭川医科大学から文化センターへ生中継するリモート講演という新しいカタチでの開催となりました。

講演では、日本人は塩分を摂り過ぎていることや日本人の死亡の原因の上位には高血圧となっているが、高血圧患者のうち約40%が治療をしておらず、高血圧の管理ができていない人が多いとのことでした。しかし、高血圧はしっかりと管理すれば怖くはないものなので、まずは自分の血圧を把握するために家で血圧を測り、血圧を管理してほしいと話していました。また、血圧を管理することによって脳卒中や心筋梗塞などの他の病気予防にも繋がるという説明がありました。

会場には、町内のお店で購入できる減塩食品の展示や慢性腎臓病（CKD）について解説したパネル展示、高血圧の原因となるナトリウムとその排泄を促すカリウムの値を検査する無料の「尿中ナトリウム・カリウム検査」の受付予約も行われました。

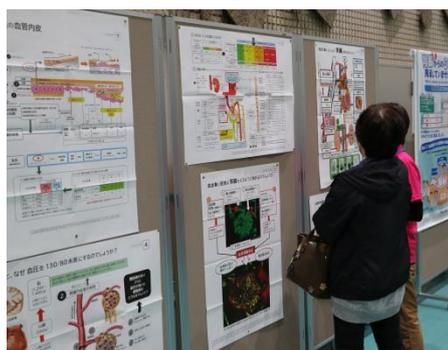
増毛町は日本高血圧学会が進める「高血圧ゼロのまち」のモデルタウンの第1号に認定されています。今後も増毛町では、健康づくり事業の推進に力を入れていきますので、町民の皆様も「高血圧ゼロのまち」を目指して健康づくりに積極的にご参加ください。

食塩の推奨摂取量

塩分は1日6グラムまで
「毎月17日は減塩の日」

高血圧の基準
(収縮期/拡張期)

【病院】140/90
【家庭】135/85



▲慢性腎臓病についてのパネル展示



▲町内で購入できる減塩食品の展示



▲尿中ナトリウム・カリウム検査受付



世界も日本も、高血圧基準は **140/90mmHg** です。

高血圧は“静かな”病気です。でも、“静”は健康でも未来の大きな病気を予防するために
血圧は世界基準の **140/90mmHg** を超えないように気をつけましょう!!

心臓血管が何年経つと
10年経つと 140/90mmHg
20年経つと 160/100mmHg
30年経つと 180/110mmHg
40年経つと 200/120mmHg
50年経つと 220/130mmHg
60年経つと 240/140mmHg
70年経つと 260/150mmHg
80年経つと 280/160mmHg
90年経つと 300/170mmHg
100年経つと 320/180mmHg

もしも、心臓病も
脳卒中も
糖尿病も
がんやろうかー

先生、私の血圧は
147/94mmHg だから
全く心配ない
ですよ!!

今ではなく、
将来の健康の
ために、血圧は
140/90mmHg 未満
にしましょう!

特定非営利活動法人
日本高血圧学会