

# 毎年5月17日は **高血圧** の日 脳卒中にも要介護状態にもなりたくない



問 茅野市健康管理センター（茅野市健康づくり推進課） ☎82-0105

茅野市は、脳血管疾患が原因で要介護状態になってしまった人の割合が、どの年代でも県内上位でした。【表1】  
若くして要介護状態になってしまう人を減らすために今からできることがあります。

## なぜ脳血管疾患を原因とした要介護者の割合が県内上位なのでしょう？

脳血管疾患の主な原因となる高血圧者の割合を見てみましょう。【表2】  
茅野市国保のⅡ度以上の高血圧者の割合は、8.3%約290人の方が該当しています。（19市中1位）  
そのうち約200人の方が、未治療の状況でした。

【表1】脳血管疾患が原因で要介護状態になってしまった 方の割合  
（年代別）

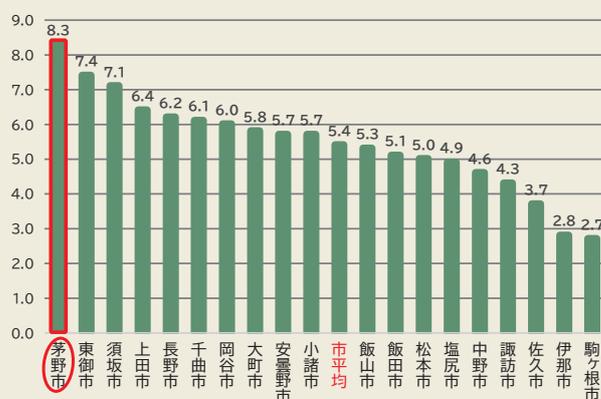
	40-64歳	65-74歳	75歳以上
茅野市	19.4	18.2	50.5
伊那市	10.7	11.5	39.6
県平均	12.7	13.6	40.9

（令和4年度 KDB データ加工）

人口規模が同じで、高血圧者割合の低い  
伊那市と比較してみました。



【表2】令和4年度 特定検診実施結果有所見者の割合  
【Ⅱ度以上高血圧（Ⅱ度 160 / 100 以上）】



（令和4年度特定健診結果から）

## 200人のうち、治療が必要な方たちは？

Ⅱ度以上高血圧の方たちの中には、『白衣高血圧症』の方も含まれており、  
すぐに降圧剤の適応にならない場合もあります。  
白衣高血圧症の出現率は、15-30%とされています。  
（参考：高血圧治療ガイドライン 2019年）

白衣高血圧症の出現率を 20% として考えた時には約40人の方が白衣高血圧に該当し、  
残りの160人の方は、持続性高血圧に該当するということになります。  
高血圧の薬を早めに飲み始めることで脳卒中の予防につながります！

受診の目安 「家庭血圧」の平均が「135/85 以上の方」  
→ 記録を持って受診し、医師に相談しましょう  
（1か月生活習慣を改善しても血圧が下がらなければ、治療対象となります）

持続性高血圧と仮面高血圧の人は治療が必要です

健康管理センターでは血圧計の貸出（2週間）と  
血圧記録手帳無料配布中です！



## ご自身の血圧タイプを確認しましょう！

### 4つの血圧タイプ

（単位：mmHg）

		治療が必要	
家庭血圧	135/85 以上	<b>③仮面高血圧</b> 診察室血圧は正常なのに、 家庭血圧では高血圧になる タイプ ※10人に1人が仮面高血圧	<b>④持続性高血圧</b> 診察室血圧、家庭血圧と もに高い状態
	135/85 未満	<b>①非高血圧</b> 家庭血圧、診察室血圧 ともに正常	<b>②白衣高血圧</b> 家庭血圧は正常なのに、 診察室血圧では高血圧になる タイプ 非高血圧と比べて、将来の脳心 血管病の発症リスクが高い
		140/90未満	140/90以上
健診や医療機関で測定する診察室血圧			

### 血圧が130を超えたら血圧測定！

家庭血圧を測って普段の血圧の状態を正確に知りま  
しょう。  
白衣高血圧や仮面高血圧は、家庭血圧を測定してみ  
ないとわかりません。