



なぜ茅野市は、脳卒中が多いのか？

— カギはあなたの血圧 —

茅野市は『脳卒中死亡』の割合が高い状況です。(H30-R4 *標準化死亡比調べ)

脳卒中の最大の原因は、**高血圧**です。高血圧の人は、脳卒中リスクが
△約2倍△とされています。

でも実は・・・茅野市では、血圧が高いと言われた人のうち、
約65%が未治療となっています。

標準化死亡比とは

人口の年齢構成が異なる地域間などで死亡率を正しく比較するために使われる指標です。
全国平均を100とした場合100を超えると死亡率が平均より高いと言えます。

【60代で脳梗塞を発症し亡くなってしまったAさん】



50代で健診を受け、その時に高血圧がわかりました。
その後、未治療で健診も未受診が続いていました。
60代で脳梗塞を発症し亡くなってしまいました。

50代

健診の結果：高血圧が判明

	50代
BMI	25
腹囲	85
中性脂肪	230
尿酸	8
血圧	170/120
LDL - C	140

以降、約15年間
において、
未治療で、
健診も未受診

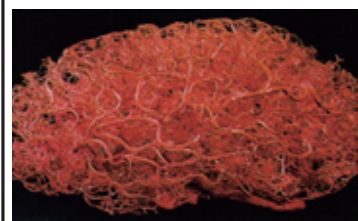
【Ⅲ度(重症)】
高血圧

60代

脳梗塞にて死亡

定期的に健診を受けて、早めに治療をしていれば、脳卒中にならずに済んだかもしれません

脳の血管の特徴



血圧150mmHgを超えてくると脳の血管は「限界状態」

- ✓ 自覚症状はほぼなし
- ✓ ある日突然発症
- ✓ 一度起こると元に戻らない

170/120はどのくらい危険？

Aさんの血圧170/120 mmHg は、【Ⅲ度(重症)】高血圧に該当。
これは、すぐに医療機関を受診して、降圧薬治療を開始するレベルです。
『できれば薬を飲みたくない』と言われる方もいますが、薬は脳卒中になる前に予防的に飲むと効果があります。
薬は一生ではありません。減量・中止できる場合もあります。
自身の健康を一番に考え、受診を検討しましょう。

私の血圧を把握し、健康な血圧を目指しましょう！

私の血圧は

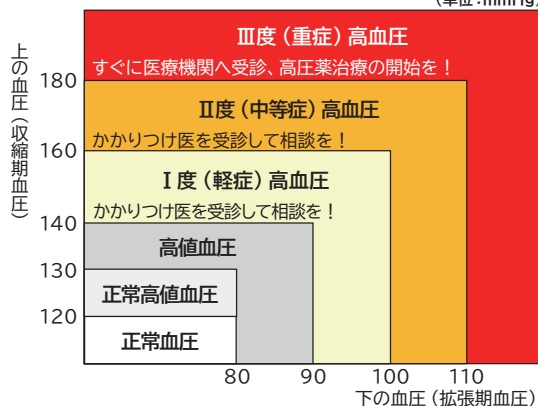
(/) mmHgで
【 】血圧に該当します。

降圧目標

診察室血圧	130/80mmHg未満
家庭血圧	125/75mmHg未満

【高血圧の分類(診察室血圧)】

(単位:mmHg)



脳卒中を防ぐためには？

☐ 健診を受ける ☐ 家庭血圧を測る ☐ 再検査に行く ☐ 医療機関で相談する

あなたの車、車検はしっかり通ってますか？ では、自身の健診は？



国民健康保険加入の方は、
指定医療機関で**無料**で
特定健診を受けられます。

【10月31日(土)までの期間限定】