

# 目指せ！健康あいランド久米島

## あなたの血圧はどれくらい？

「高血圧と言われたけど、どこも痛くないから大丈夫よ～」と放置していませんか？

実は、久米島町は沖縄県41市町村中、高血圧の割合がワースト1位と知っていましたか？

高血圧と診断されても体調が悪いわけでもないし、と放置する方が多いのですが、150の血圧を水圧にすると、およそ2mにもなります。脳や腎臓は細い血管が集まっているところなので、これだけ強い圧がかかると薄くて繊細な血管が傷ついてしまいます。

また、血圧の始まりは心臓です。通常、人間は120～140程度の血圧があれば全身に血液が回るとされていますが、腕で測定した血圧が180あったとすると、心臓はそれ以上に高い圧で血液を送り出しているという事になります。血圧が高ければ高いほど、心臓は必至で動いています。

「高血圧の期間が長い＝心臓が頑張る時間が長い＝心臓が疲れる」という事です。

★脳、心臓、腎臓に大きいダメージが来る前に、正しい基準を知り、自分の血圧を確認しましょう！

〈高血圧ガイドライン2019より〉 ※上記図をご参考ください。

- ①朝・晩1週間（少なくとも5日間）測定と記録が必要です。
- ②平均値が家庭血圧の基準『135/85以上』を超える場合は受診をしましょう。

\*\*\*\*\*

### 〇7月25日～31日は肝臓週間 7月28日は日本肝炎デー

肝臓は、人間が生きていくために必要な代謝（合成・分解・貯蔵）や体内に入ってきた毒物の解毒、免疫に関わる等、とても働き者の大忙しな臓器です。肝臓が病気になる要因には様々なものがありますが、今回は『アルコール』についてピックアップしてお話します。「飲酒のしすぎは肝臓に悪い」と皆さん1度は耳にしたことがあるはずですが、アルコールを過剰摂取すると細胞内では脂肪が蓄積しやすい代謝に代わり、脂肪が肝臓に蓄積すると「脂肪肝」になります。脂肪肝になると、肝臓の本来の仕事に支障をきたし始め、肝硬変→肝細胞癌と移行してしまいます。

#### ★じゃあアルコールの適量ってどのくらい？

1日平均純アルコールで約20g程度（※女性やアルコール代謝能が低い方、高齢者はこれに限りません）最近では、「アルコール〇〇%」だけでなく、純アルコール量も「1本あたり〇〇g」など記載されるようになってきているので気にしてみてください！

いつもハードな仕事をしている肝臓を大切にしましょう！



### 1 血圧計の選び方

腕式血圧計が推奨されています。

手首式血圧計は推奨されていません。

聴診器式血圧計は推奨されていません。

### 2 正しい測定方法

**測定のタイミング**

●1日2回（朝・晩）行う

**朝**

- 起床後
- 1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

**夜**

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上記にあたり条件のうちで守ることが出来る、簡単な条件を守るようにする。または入浴や飲酒の直後は避ける。必ず静かな環境に測定するようにする。

**測定時のポイント**

椅子に座って1～2分経ってから測定する

息を止めてはならない。血圧が安定していることが必要な測定には運動力を出さず、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは腕周りに巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいは着たまま測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓より低いと測定値が「数値が高くなる」など、正確にならない場合がある。

### 3 血圧の基準値

正常血圧の基準値	
収縮期	拡張期
115未満	75未満
高血圧の診断基準	
降圧治療の対象	
収縮期	拡張期
135以上	85以上
病状で治療が必要	
収縮期	拡張期
140以上	90以上

## 沖縄県介護保険広域連合からのお知らせ

### 令和4年度介護保険料の決定について

令和4年度の介護保険料が決定いたしました。納付書払い又は口座引落（普通徴収）の方は7月中旬頃に納入通知書をお送りいたします。年金からの天引き（特別徴収）の方は9月中旬頃に決定通知書をお送りいたします。

介護保険料は原則的には年金からの天引き（特別徴収）ですが、65歳に年齢到達や広域連合構成市町村外から転入など、新規で第1号被保険者となった場合は、特別徴収に切り替わるまでの間、納付書払い又は口座引落（普通徴収）となります。また、前年度途中で特別徴収が停止となった方も、再び特別徴収へ切り替わるまでの間は普通徴収となります。

#### コンビニ収納について

コンビニでも納付が可能となり、時間や曜日を気にせず納付が可能となりましたので、ぜひご活用ください。

お問合せ：久米島町役場福祉課 ☎985-7124