

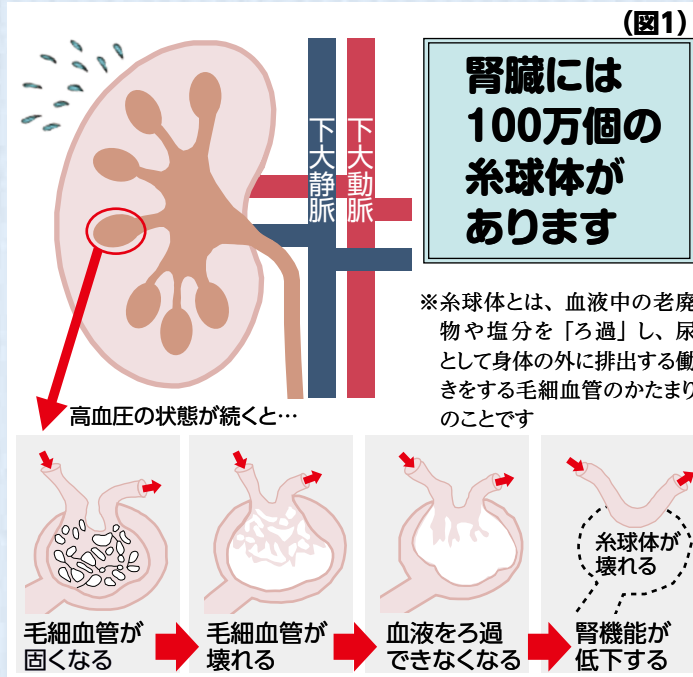
高血圧の基準値

	上の血圧 / 下の血圧	
家庭での測定時	135 / 85	(mmHg)
病院での測定時	140 / 90	(mmHg)

高血圧治療ガイドライン 2019 から抜粋

これらの基準値を超えていなければ、血圧が良好にコントロールされている状態と言えます。

ただし、血圧はさまざまな理由で変動します。基準値を超えている、もしくは治療中の人は、かかりつけの医師に相談しましょう。



※糸球体とは、血液中の老廃物や塩分を「ろ過」し、尿として身体の外に排出する働きをする毛細血管のかたまりのことです

毛細血管が固くなる → 毛細血管が壊れる → 血液をろ過できなくなる → 腎機能が低下する

から調査。その結果、人工透析が必要になった人と認知症の人の大多数に高血圧があることが分かりました。

高血圧が腎臓に与える影響

市で、平成28年度から令和2年度に新たに人工透析を始めた人は62人で、表3のとおり、全員が高血圧の治療中でした。糖尿病が人工透析の原因になることはよく知られています。しかし、市では、糖尿病ではなく高血圧が人工透析になっている人の方が多いのです。

県、他の自治体よりも6、9%も高くなっています。

認知症の中でも高血圧と関係が深いのは、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患による認知症で、全体の約2割を占めるといわれています。市の認知症の人のレセプトを見ると、表4のとおり、4人に3人が高血圧でした。

血圧が高いと、脳梗塞や脳出血が起こりやすい理由は、脳の血管の構造が関係しています。たくさんの血液を必要とする脳の隅々に血管を張り巡らせるため、1本1本の血管は薄くて細く曲がりくねっ

令和元年度の市の要介護認定者のうち、認知症がある人は約32%を占めており、国や

高血圧が脳に与える影響

腎臓は、糸球体という毛細血管のかたまりでできています。毛細血管は髪の毛の10分の1程の細い血管なので、血圧の高い状態が長く続くと、図1のように糸球体が壊れてしまします。その結果、腎臓の機能が低下し、人工透析が必要となってしまうのです。

腎不全による人工透析や認知症を予防するために、血圧を良好にコントロールすることがとても重要です。

年々増加している医療費

2025年、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となります。年齢を重ねると医療や介護の必要度が高くなる傾向があるため、医療・介護費が増大すると見込まれています。

後期高齢者一人当たりの年間医療費を県別にみたところ、福岡県は10年以上連続で「全国一」多くなっています。

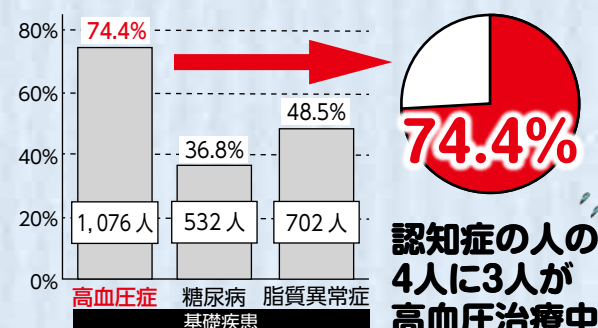
また、市では令和元年度の一人大当たりの医療費は約112万円、表1のとおり、年々増加傾向です。

人工透析患者と 認知症患者に共通する要因

医療費を適正化するには、
予防できる疾患を予防し、重
症化しないようコントロール
することが大切です。

そこで、市の後期高齢者における予防可能な疾患の年間医療費に着目すると、表2のとおり、5つの疾患で合計約21億円でした。これらの要因となる基礎疾患を、診療報酬明細書（以下、レセプト）情報

(表4) 認知症患者1,447人の基礎疾患



(表3) 新しく人工透析が必要になった患者数

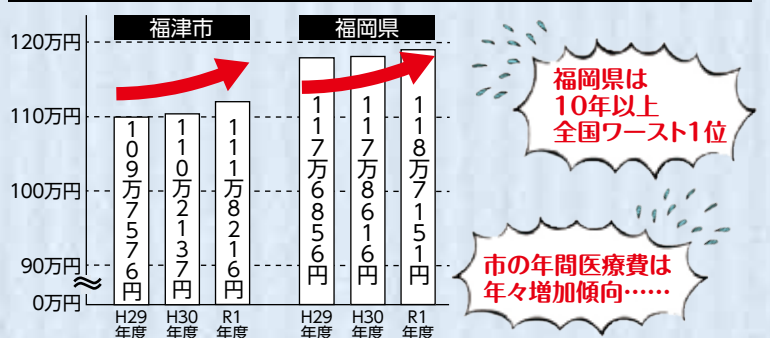
新規人工透析患者数 (平成28～令和2年度)		基礎疾患	
		糖尿病	高血圧
75歳未満	5	4	5
75～84歳	38	29	38
85歳以上	19	13	19
合 計	62	46	62
人工透析との併発率		74.2%	100.0%

新しく人工透析が必要になった人の 全員が高血圧治療中

(表2) 予防可能な疾患別医療費(令和2年度)

疾患名	人数	金額
腎不全	1,326 人	8億2,840万円
骨折	1,429 人	5億6,807万円
脳血管疾患	2,173 人	3億2,565万円
認知症	1,447 人	2億2,443万円
虚血性心疾患	2,470 人	1億3,613万円
合 計		20億8,268万円

(表1) 1人当たりの年間医療費



※表は全て、後期高齢者医療制度加入者における統計

血圧

コントロールのために

知っておきたいコト

しておきたいコト



重大な疾患を引き起こす可能性がある高血圧。これを予防するために、私たちはどのような対策をすると良いのでしょうか。

血圧を良好にコントロールするためにできるコト

腎不全や脳血管疾患を患うと、人工透析が必要になったり認知症などにつながったりする危険性が高まり、介護が必要になることもあります。

しかし、腎不全や脳血管疾患の多くは予防できる病気です。予防をする中でも重要なのが、血圧を適正に保つことです。

血圧を適正に保つためには、主食・主菜・副菜をそろえた食事と、適度な運動、必要に応じて、適切かつ継続的

に病院での治療や薬を服用することが大切です。特に、運動は認知症の予防にも効果があります。世界保健機関（WHO）によると、65歳以上の人は、1週間当たりの有酸素運動をウォーキングなら150分、ゆっくりとしたジョギングなら75分行うことが望ましいとしています。なお、有酸素運動は、1回につき少なくとも10分以上続けることが推奨されています。

介護予防のためにできるコト

自分一人で運動をしようと

しても、長続きしなかった経験はありませんか。そのようなときに、一緒に運動してくれる仲間がいると、心強いものです。市内の各地域では、さまざまな活動が行われています。

例えば、高齢化の進む宮司ヶ丘地区でも、介護予防サロ「ひまわり会」が開催されるなど、できる範囲で活動しています。

このような通いの場に出掛けることも一つの運動で、介護予防につながります。無理なく続けられる範囲で、運動

に取り組んでみませんか。

介護予防のためにしておきたいコト

高血圧と並んで、腎不全も初期の段階では自覚症状が少なく、気づきにくいものです。また、一度失った腎機能は回復することができず、腎不全になると強い貧血やだるさがあり、骨折もしやすくなるため、介護が必要になるリスクも大きくなります。

しかし、腎機能の悪化を初期の段階で早期に見出し、治療することで、人工透析が必



▲運動や体操で体を動かすひまわり会の皆さん

後期高齢者健診とがん健診が同じ日に受診できるようになりました



令和4年度から、個別の医療機関での健康診査の受診に加え、市の集団健診で後期高齢者の人も健康診査を受診できるようになりましたので、ぜひお申込みください。

なお、後期高齢者健診の受診券は、県後期高齢者医療広域連合から4月下旬ごろに発送されています。受診券などの詳細は県後期高齢者医療広域連合にお問い合わせください。

受診券の問い合わせ

県後期高齢者医療広域連合 ☎092・651・3111

市の集団健診の受付、問い合わせ

市いきいき健康課 ☎34・3351

ちょっと気になる薬のコト 教えて!! 薬剤師さん

病気を治療する上で、薬は重要な役割を果たします。でも「この飲み方で大丈夫なのか」など、薬のコトで悩んでいる人もいます。そこで、皆さんが気になる薬のコトを、宗像薬剤師会の井野会長に聞いてみました。

が本当ですか？

A 薬を飲み続けなければならない場合もありますが、検査結果しだい、減量や中止できることもありますので、医師や薬剤師に相談してください。

Q 副作用が心配なので薬を飲みたくないです。

A 全ての人に副作用が出るわけではありませんが、自己判断で中止する方が危険な場合があります。

Q 市販のサプリメントで血圧を下げる方が良いと思うので、薬は飲まなくていいですか？

A サプリメントは必ずしも安全安心なものとは限りません。飲んでいる薬との飲み合わせによっては予期せぬ作用が出るかもしれません。服用する際は、薬局やド

などときは相談してください。

Q 薬剤師さんは薬のことだけしか相談できないのですか？

A 薬の相談だけでなく、認知症のことや介護のことなど、健康に関することの相談にも乗っています。何でも相談できる、かかりつけ薬剤師を決めておきましょう。

液検査で調べています。自覚症状や外からは見えない体の中を確認して、いきいきと元気に毎日を過ごしましょう。

要な状態まで悪くならないようにすることができま

市の健診では、腎機能が正常に働いているかどうかを血

ラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。

Q 薬の種類が変わり、効いてない気がします。

薬局で変えてもらえますか？

A 医師の処方が必要なもので、薬局で薬を変えることはできません。ただ、皆さんの症状や希望を医師に伝えることはできるので、不安