

# 保 健 だ よ り

## 高血圧 血圧の上昇を抑えて 血管を守ろう！

最も代表的な生活習慣病の一つである高血圧！

山都町の特設健診においても受診者の44.8%に血圧値の異常が見られます。

高血圧状態が長い期間続くと、全身の血管を傷めてしまいます。血圧値に異常がある人は、状態に応じて生活習慣の改善や内服治療を行い、血圧の上昇や変動を抑えましょう。

### 血圧区分表

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
Ⅱ度高血圧	160～179	かつ/または 100～109
Ⅰ度高血圧	140～159	かつ/または 90～99
正常高値血圧	130～139	かつ/または 85～89
正常血圧	120～129	かつ/または 80～84
至適血圧	120未満	かつ 80未満



H28年度集団特定健診結果より

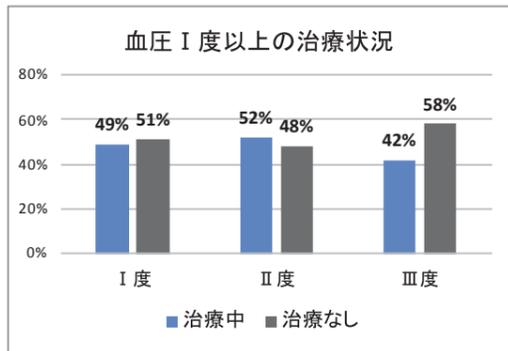


日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より作成

右表は健診で血圧がⅠ度以上であった方の治療の状況を表しています。

約半分は未治療で、特に重症高血圧であるⅢ度の未治療者が多いことがわかります。

現在の高血圧薬はただ単に血圧を下げる作用だけではなく、大事な臓器である脳、心臓、腎臓を守るタイプのお薬も出ており、軽症高血圧の方でも予防的に利用されていますので、治療を迷っている方は主治医にご相談ください。



### 血圧を下げる減塩のコツ！！

高血圧の場合、1日の塩分摂取量は6g以下に！

順位	食品名	塩分(100gあたり)	順位	食品名	塩分(100gあたり)
1	カップ麺	5.5g	11	大根の漬物	0.9g
2	インスタントラーメン	5.4g	12	パン	0.9g
3	梅干し	1.8g	13	たらこ	0.9g
4	高菜の漬物	1.2g	14	塩昆布	0.9g
5	きゅうりの漬物	1.2g	15	かぶの漬物	0.8g
6	からしめんたいこ	1.1g	16	福神漬	0.8g
7	塩さば	1.1g	17	キムチ	0.7g
8	白菜の漬物	1.0g	18	焼き豚	0.7g
9	真あじの開き干し	1.0g	19	刻み昆布	0.7g
10	塩ざけ	0.9g	20	さつま揚げ	0.7g

左表は日本人が食塩を多くとっている食品のランキングです。カップ麺、インスタントラーメンでは高血圧がある人の場合、1食で約1日分の食塩をとってしまうことになります。

食品の成分表示を確認しよう

減塩推進のため  
2015年4月から  
施行された  
「食品表示法」の中で  
食塩相当量の表示が義務化  
(2020年完全移行)

栄養成分表示	100g当たり
エネルギー	120kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	4.6g
炭水化物	2.0g
ナトリウム	1000mg
食塩相当量	2.5g

加工食品を手にとったら成分表示で食塩相当量を確認する習慣を身につけましょう。そして、できるだけ塩分相当量の少ないものを購入しましょう。

### 平成30年度山都町夏集団健診のご案内

平成30年6月13日～7月5日 矢部保健福祉センター千寿苑  
(6/24, 6/30は健診はお休みです)

※健診を希望される方は健康ほけん課 健康づくり係までお問合せください。



健康ほけん課 健康づくり係 ☎ 72-1295  
清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

# 障 がい 者 福 祉 だ よ り

### ●「ほっとラインくまもと」って？

「ほっとラインくまもと」とは、熊本県社会福祉士会と熊本県司法書士会が、認知症や知的障がい者・精神障がいなどにより判断能力が衰え、自分で自分自身のことがうまく処理できずに困っている人や、その家族の方のために相談センター（ほっとラインくまもと）を開設しています。

相談窓口	熊本県司法書士会館内 ほっとラインくまもと相談専用番号 ☎ 096-361-2944
相談内容の具体例	<ul style="list-style-type: none"> <li>福祉サービスの利用やトラブルに関すること</li> <li>施設などで受けている介護等に関すること</li> <li>年金や預貯金の管理に関すること</li> <li>財産の管理や処分、相続、遺言等に関すること</li> <li>消費者契約等をめぐるトラブルに関すること</li> <li>成年後見制度に関すること</li> </ul>
受付時間	午前10時～午後4時（月～金） ※祝日、年末年始を除く

### タクシー運賃割引について

ご利用になるときは、熊本県タクシー協会にお尋ねください。  
熊本県タクシー協会 ☎ 096-368-4101

- 対象者 身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方
- 割引内容 メーター表示額の1割引
- 利用方法 乗車の際に、手帳の写真貼付面を運転手に提示する。
- その他 割引による10円未満の端数は、切り捨てとなります。

### 【問合せ先】

山都町役場 ☎ 72-1229  
清和支所  
健康福祉係 ☎ 82-2111  
蘇陽支所  
健康福祉係 ☎ 83-1112



## 認知症での困りごとに早期に取り組み、ご本人や家族を支援する『認知症初期集中支援チーム』が発足しました！

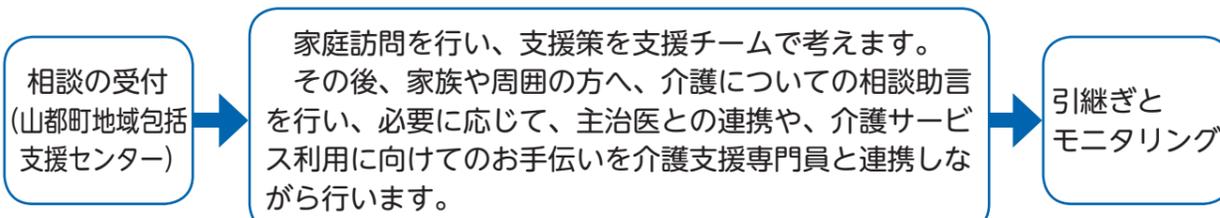
### チームのメンバーは？ どのようなことをするの？

認知症サポート医・保健師などの医療関係者・社会福祉士などの福祉関係者が、家族や地域の方からの連絡により自宅を訪問し、課題分析や家族支援を行い、医療や介護サービスにつなげます。

### どんな人が支援の対象になるの？

- 40歳以上の方で、自宅で生活しており、認知症の症状等があり、困っている方です。
- 認知症の診断を受けたい
  - 認知症の症状が強くて困っている
  - 認知症の治療を中断している
  - 介護サービスを利用したい

### ●支援の流れ



家族や身近な方が、認知症かな？と思ったら、悩まずご相談ください。  
山都町地域包括支援センター ☎ 72-1677