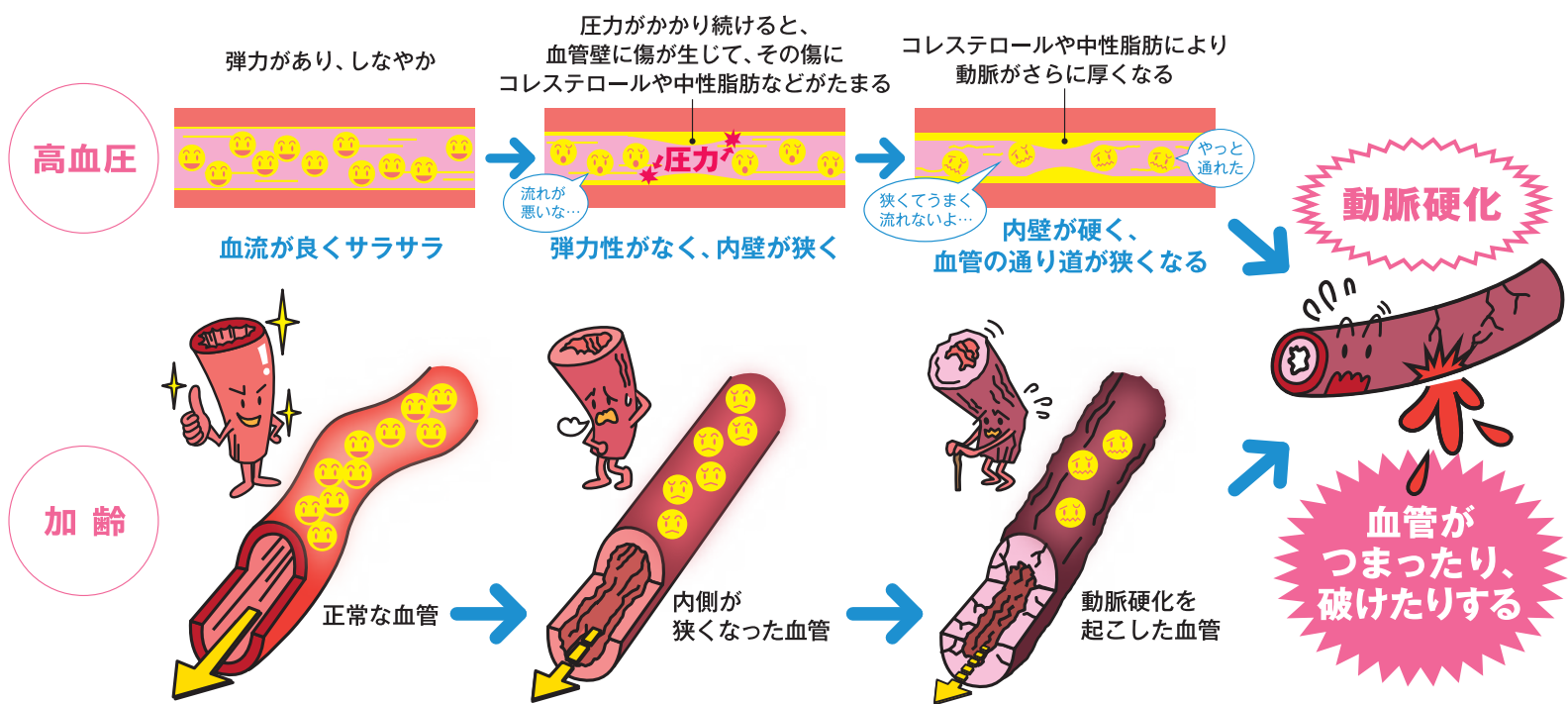


高血圧や加齢による動脈硬化のイメージ



まうわけです。味付けの濃い料理を好む青森県民の塩分摂取量は、厚生労働省のガイドラインの目標値をはるかに上回っているのが現状です。

また、その他の要因として、肥満、運動不足、野菜不足、喫煙、大量飲酒などが挙げられます。このように、高血圧は生活習慣と深く関わっているのです。

食生活の工夫で、血管の老化の進行を食い止め、しなやかさを回復できます。

「人は血管とともに老いる」という有名な言葉があるように、加齢とともに血管はだんだんと硬くなりますが、高血圧が続き、血管の壁に高い圧力がかかることによっても、動脈硬化はゆっくりと進展していきます。脳、心臓、腎臓などでさまざまな病気を引き起こします。

脳では、血管が破裂する脳出血や、脳血管が詰まる脳梗塞などです。また、弾力性を失った血管に血液を送ることで心臓に負担をかけ、心肥大や心不全が発生しやすくなります。さらに、腎臓では腎硬化症や腎不全などが起こります。そうすると、尿を作る働きが衰えて体内に老廃物がたまり、人工透析をしないと生命が維持できなくなり、さらに、網膜症など目の病気も引き起こします。

高血圧を放置すると？

油断は禁物！
放置すると命取りに

自覚症状がないまま病気が進む 別名「沈黙の殺し屋」！

自覚症状がないため、つい見過ごしてしまいがちな高血圧。しかし、高血圧状態が続くと、身体のさまざまな臓器に障害が及んでいきます。

高血圧を放置するとこんな病気に！

脳

- ・脳出血（血管が破れる）
- ・脳梗塞（血管がつまる）
- ・クモ膜下出血

心臓

- ・心肥大、心不全（より強い力で血液を送るため、筋肉が硬くなる）
- ・狭心症（血管が狭くなる）
- ・心筋梗塞（血管がつまる）

腎臓

- ・腎硬化症
- ・腎不全（動脈硬化を起こし、腎臓へ流れる血流の量が減って機能が低下）

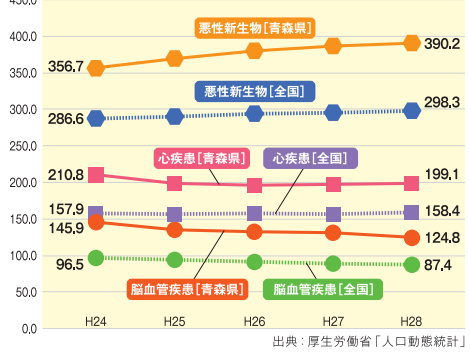
最悪の場合 死亡

高血圧の自覚症状は？

時には命さえ脅かす恐ろしい高血圧

血圧は、一気に上がると具合が悪くなりますが、徐々に上がると身体が慣れてしまい、高血圧になっても自覚症状がほとんどありません。痛ければ、病院に行きますが、痛くないから放っておく。それが問題です。血圧計で測らない限り、自分でも血圧が高いことに気づけないのです。高血圧は、「サイレントキラー」（沈黙の殺し屋）と言われる、症状が出た時にはすでに臓器障害が行き、命を脅かしている怖い病気なのです。

青森県の主要死因別にみた死亡率（人口10万対）



青森県民は、塩分摂取量が多いだけでなく、運動不足、肥満、喫煙、大量飲酒など、生活習慣病となる要因がたくさんあります。残念ながら、青森県民は、健康に対する意識がまだまだ低いように感じています。

血圧が高い人は、毎日、血圧を測り、必要に応じてきちんと薬を飲むことが大事です。そして、正しい生活習慣を身に付け、管理していくことが必要だと思います。

全国と比較した青森県の現状は？

健康への意識改革と生活習慣の見直し

厚生労働省が5年に1度実施している「人口動態統計月報年計」（平成27年度）では、青森県は、男女とも死亡率ワースト1位です。死因は、がん、心疾患、脳血管疾患。特に問題なのは、働き盛りの若い世代の心筋梗塞が多いことです。

青森県民は、塩分摂取量が多いだけでなく、運動不足、肥満、喫煙、大量飲酒など、生活習慣病となる要因がたくさんあります。残念ながら、青森県民は、健康に対する意識がまだまだ低いように感じています。