

推定食塩摂取量を測定しました

広野町では、28年度の総合検診で初めて「推定食塩摂取量」の検査をしました。その結果、目標の摂取基準よりも塩を多く摂っていることがわかりました。

	日本人の食事摂取量基準 (2015年版)	広野町総合検診推定食塩摂取量 (2016年)
男	8g	10g
女	7g	9.4g

ヒトが1日に必要とする塩分はせいぜい3g程度とされています。



塩の摂り過ぎが招く健康の問題

- ①血液量が増えるため、血管の内圧が上がります → **高血圧**
- ②高い圧にさらされているうちに、本来しなやかな血管が硬くなります → **動脈硬化**
- ③硬くなった血管はつまりやすくなります → **脳梗塞・心筋梗塞**
- ④硬くなった血管は傷つきやすくなります → **脳出血・腎障害**

町の健康づくりは減塩から

広野町は特に男性の心筋梗塞・脳血管疾患の死亡割合が高いという統計があり、「塩分を摂り過ぎてい

る」ことが一つの要因となっていることがわかりました。自分らしい生活を維持できるために、まずは1日1gの減塩に取り組んでみませんか。

※町では塩分計を貸し出し（無料）しています。ご希望の方は「塩分計貸出申請書」にて事前に申し込みをして広野町保健センターで借り受けしてください。

【問い合わせ先】 広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況（平成29年2月24日現在）

- **高野病院**
☎0240-27-2901
月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00
- **馬場医院**
☎0240-27-2231
月曜日 9:00~12:00
 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00
- **広野薬局**
☎0240-27-2265
月曜日 8:30~18:00
火曜日 8:30~18:00
水曜日 9:00~16:00
木曜日 8:30~18:00
金曜日 8:30~16:00
土曜日 9:00~11:00
- **新妻歯科医院**
☎0240-27-4020
火曜日 9:30~12:30
 13:30~18:00
木曜日 9:30~12:30
 13:30~18:00
- **花ぶさ苑**
☎0240-27-1755
面会時間 8:30~17:00

いろいろ知りたい高血圧 ⑪ 高血圧と認知症の関係

血圧と認知症の関係は？

2025年には、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症だと推計されています。
(厚生労働省2012)
認知症は、歳を重ねると誰にでも起こりうる病気ですが、いくつかタイプがあります。

	発症割合	原因となるリスク・状況
アルツハイマー型認知症	約60%	肥満や糖尿病がリスク
脳血管性認知症	約20%	脳梗塞や脳出血が原因 高血圧が最大のリスク 女性よりも男性に多い
その他	約20%	原因疾病による

認知症は、血圧をはじめとして、生活習慣の影響が重大です。中でも脳血管性認知症は、中年期の高血圧がその発症を増加させる大きなリスクとなります。(下図参照)

中高年の高血圧と脳血管性認知症発症のしやすさ

中年期の血圧	高齢期の血圧	発症しやすさ(倍数)
正常 140/90mmHg未満	正常	1.0(基準)
	高血圧	3.3倍
高血圧 140/90mmHg以上	正常	5.3倍
	高血圧	4.7倍

中年期の血圧と高齢期の血圧がどちらも正常血圧(140/90mmHg未満)の人の発症のしやすさを倍数で表したものです。
(久山町研究2011を元に広野町で編集)

中年期に血圧が高かった人は、たとえ高齢期に血圧が下がっても脳血管性認知症の発症しやすさが正常血圧の人と比べ5.3倍高く、高齢になってから血圧が上昇した人(3.3倍)よりも発症しやすいのです。従って、中年期の血圧を正常に保つことが脳血管認知症の予防には大切です。



認知症は予防できる？

中年期の高血圧は脳血管性認知症の発症を増加させるリスクですが、若いころから高血圧を治療すると、発症をある程度予防できることが報告されています。

認知症の予防には適正な生活習慣がとて重要で、

- ・食塩制限やバランスのよい食生活
- ・運動やカロリー制限による肥満の予防・是正

健康診断などで高血圧を指摘されたら、まずは生活習慣をみなおしましょう！

福島県立医科大学 会津医療センター
糖尿病・代謝・腎臓内科 教授 橋本 重厚先生の寄稿を広野町で編集しました。