

適正な血圧で認知症予防を



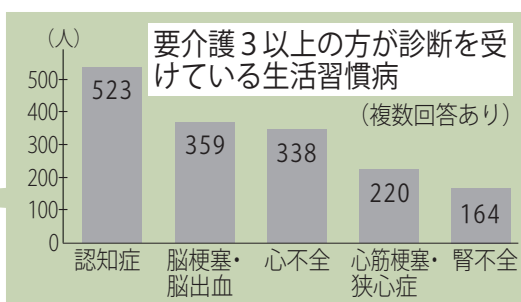
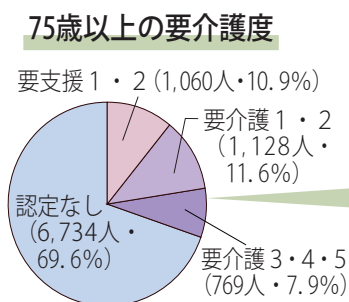
高齢者の増加により、認知症と診断される方が増えてきています。認知症は、高血圧が影響するといわれています。

血圧を適正な数値に保ち、認知症予防を考えてみませんか。

問合せ
健康推進課 (☎372-3311・内線1222)

市内の介護認定者の状況

令和3年度は、75歳以上の市民のうち、介護認定を受けている方は全体の約30.5%です。診療報酬明細書の傷病名によると、介護度が重い要介護3以上の方で最も多い診断名は認知症です。



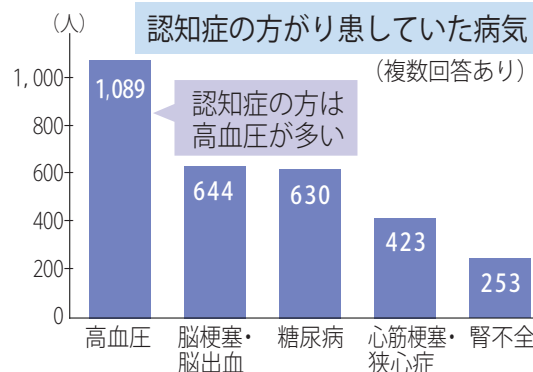
診療報酬明細書の傷病名より

認知症と高血圧の関係

市内の75歳以上の方で認知症と診断されているのは1,409人で、うち8割の1,143人が介護認定を受けています。診療報酬明細書の傷病名によると、認知症の方がほかに診断を受けている病気としては、高血圧の割合が高くなっていました。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、脳の血管が詰まりやすくなる動脈硬化の原因となります。高血圧は特に影響が大きく、脳梗塞や認知症を発症しやすくします。

早い段階から血圧を適正に管理することは、認知症予防につながるのです。



診療報酬明細書の傷病名より

あなたの血圧は脳に負担をかけていませんか

血圧は生活の中でいつも変化していますが、高くても低くても自覚症状は現れません。しかし、常に高い状態が続くと血管は硬くなり、動脈硬化を進行させることとなります。

自分の血圧を朝晩、測定して記録してみましょう。

右の表は、家庭で測定した場合の脳の血管に負担をかけない血圧値です。値を超えている場合は、医師へ相談しましょう。

家庭血圧の目標 (成人)

75歳以上		75歳未満	
上 (収縮期)	下 (拡張期)	上 (収縮期)	下 (拡張期)
135未満	85未満	125未満	75未満

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2019より

介護予防担当者から

脳の血管は髪の毛くらいの細さです。上の血圧が120の方は、噴水が1m63cmの高さまで吹き上がる勢いで、心臓から脳まで血液を送っています。血圧が高いとさらに勢いが増し、脳の細い血管が傷つきやすくなります。脳の血管を守り、将来、認知症にならないためにも、適正な血圧管理を続けましょう。



約6カ月分の血圧数値を記録できる血圧記録手帳を保健センターや各出張所、団地住民センター、エルフィンパークで配布しています。ぜひ、活用してください。

