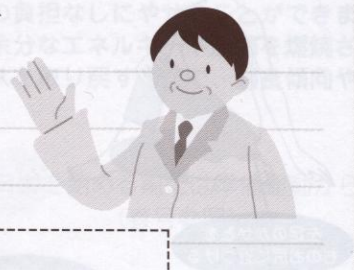


保健指導ノートから

保健師 **武本 裕子**



とりあえず受診しましょう…!!



今回は自動車部品の製造会社で、ライン作業に従事しておられるAさんをご紹介します。

Aさんのプロフィール

| | |
|--------|-------------|
| 高校卒業時 | 72Kg |
| 20歳 | 82~83Kg |
| 28~29歳 | 106Kg (ピーク) |
| | 95~96Kg |
| 36歳 | 84Kg |

私がAさんにはじめてお会いしたのは、平成18年12月はじめ頃の健康相談でした。

この年の健診結果は表1のとおりBMI28.1・血圧162/98mmHg。肥満と高血圧が認められました。健康相談時の血圧は170/110mmHgと高く、とりあえず受診を勧めました。(この時の血圧は表2で見るとⅢ度高血圧に当たります。)

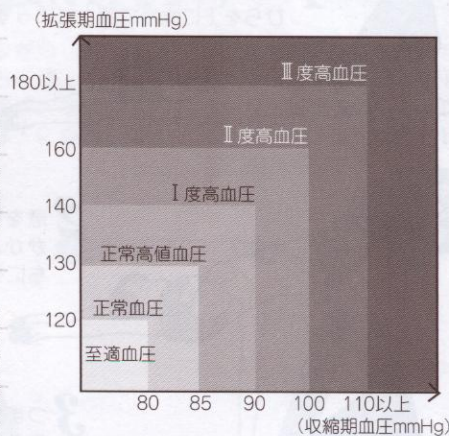
収縮期血圧200mmHg以上又は、拡張期血圧110mmHg以上の血圧の場合何時倒れてもおかしくない状態とされています。

安全配慮義務の上からも配慮が必要な状態と思われました。残業を中止し早急な受診が必要であることを職場の方にも伝えました。本人、職場ともよく理解していただき、Aさんは受診され服薬開始となりました。

〈表1〉 Aさんの検診結果

| 項目 | 平成18年9月 | 平成19年9月 | 平成20年9月 | |
|-----|----------|-------------|-------------|-------------|
| 年齢 | 36歳 | 37歳 | 38歳 | |
| 計測 | 身長 | 173.5 | 173.6 | 173.8 |
| | 体重 | 84.6 | 92.4 | 92.5 |
| | BMI | 28.1 | 30.7 | 30.6 |
| 血圧 | 収縮期血圧 | 162 | 124 | 144 |
| | 拡張期血圧 | 98 | 84 | 79 |
| 脂質 | 総コレステロール | 172 | 204 | 219 |
| | 中性脂肪 | 46 | 61 | 49 |
| | HDL-ch | 55 | 55 | 65 |
| | LDL-ch | | | 144 |
| | 尿酸 | 5.9 | 7.1 | 6.1 |
| 腎機能 | クレアチニン | 1 | 1.03 | 0.89 |
| 糖代謝 | HbA1c | 4.6 | 5.1 | 4.9 |

〈表2〉 血圧値の分類



肥満は血圧上昇の因子

LDL-chが高い血管を硬く、狭くする可能性あり

* 正常高値血圧以上については、拡張期、収縮期のどちらかが該当で判定される。

例) 血圧150/86mmHgの場合、Ⅰ度高血圧に該当

2回目の健康相談は、平成19年8月でした。

降圧剤を毎日服用され、月に1回受診されていました。主治医からは、家庭での血圧測定・服薬・運動を指示されているとのことでした。服薬はほぼ実行されましたが、運動と血圧測定は課題として残されていました。この時の血圧は140/94mmHg薬の効果で、前回よりは格段に良くなっていました。

この後の定期健康診断ではさらに低下していました。ただ、体重は健康相談時も94.5Kgと上昇傾向でした。遅い夕食とコンビニ弁当が課題と思われました。おまけにAさんは味濃い目、こってり好きとのこと。自炊も時々はされているようですが、仕事が遅くなると、ついコンビニ弁当になるようです。(アルコール・たばこの習慣なし)

3回目の
健康相談は、
平成21年6月
でした。

血圧140/70-80mmHgで落ち着いており、服薬も継続、3ヶ月に1回は血液検査のチェックも受けているとのことでした。この時の体重88Kg。平成20年9月の定期健康診断から見ると、4.5Kg減量されていました。平成20年9月から歩いて通勤（片道25～30分）・間食を止めた（夜食に菓子パンを食べていた）とのことでした。Aさんは80Kgを目標にされているようです。課題として残った血圧測定は健保の50周年記念事業で血圧計を選んだとのこと、これも近いうち実現しそうです。

気になっていた、食事の方も塩分の多いものは避けるようにし、夕食は自炊が多くなったと話してくださいました。（今年はLDL-*ch*が下がることを期待しています）

忘れがちな休日の服薬については、主治医から昼からでも良いので飲むよう指示されているとのこと。服薬しない状態が続かないよう気を付けていって欲しいと思います。

家庭でも血圧測定の習慣をつけましょう

■Aさんとの出会いは衝撃的でしたが、その後は徐々に自分でできることから、取り組んでおられる姿にただただエールを送るのみです。（この記事を書くに当り、Aさんのプロフィールをお聞きし、急激な体重の変化が見られるところから、お会いするかなり前から高血圧の状態があったのではないかと考えられました。肥満は血圧上昇の因子になります。）

■高血圧はサイレントキラーと言われます。ほとんどの方は自覚症状のないまま過ごされます。現在では自動血圧計も普及し、家庭で手軽に測れるようになりました。ぜひ、体温計と同じく備えていただき、日常的に測定する習慣を付けていただければと思います。自分の血圧を知り、予防の一助にしましょう。〈表3〉に高血圧の方の生活習慣についてのせています。血圧が高めの方は参考にしてください。



〈表3〉 高血圧の人に必要生活習慣改善とその降圧効果

| 生活習慣の改善 | 降圧効果 |
|-------------------------------------|---|
| 肥満している場合は減量する | 1Kgの減量あたり1.6/1.3mmHg |
| アルコール摂取量を男性で30ml/日未満、女性で15ml/日未満とする | 日本酒で2合/日以上以上の飲酒をしている人が半量にすると収縮期血圧で10mmHg |
| 有酸素運動を増やす (30分～40分の運動をほぼ毎日) | 1回35分の早歩きを週3～4回 6ヵ月続けると4.4/4.3mmHg |
| 食塩摂取量を6g/日未満にする | 45歳以上では、1日5.5gの減塩で 6.6/2.2mmHg |
| 食事から適量のカリウムを摂取する ※(約90mmol/日) | 96mmol/日を1ヶ月間補給すると 8.2/4.5mmHg (カリウム補充薬を用いた報告による) |
| 禁煙 | 直接の効果はないが心、血管への害あり |

【生活習慣病講座（循環器疾患を防ぐために）佐久間長彦・木村玄次朗監修より】

※カリウム90mmol/日は、カリウム約3,500mg/日に相当します。

(カリウムの標準1日摂取量は2,000mg/日)

カリウムは、野菜・果物・豆類などに多く含まれます。バナナ1本には、約360mgのカリウムが含まれています。

☆ただし、腎臓障害のある人は、あてはまりません。主治医にご相談ください。