

みどりの風



♪ 質問募集！！

質問をお待ちしています！糖尿病の事で困っていること、なかなか相談できないこと…。何でもお寄せください。匿名での掲載をさせていただきます。

今年春に発表された『血圧の新基準値では、147/94mmHgまで正常』は本当？

→→ 基準緩和は間違い。従来通り、高血圧の判定基準は140/90mmHg以上です。

週刊誌などで「血圧の新基準値は147/94」など従来の基準が緩和されたかのような報道が相次いでいます。また、「高血圧の薬物治療は不要、無駄」という極端な意見の医師のコメントが記事の中で紹介されていることがあります。これらに惑わされてはいけません。日本高血圧学会が定めた高血圧治療ガイドライン（診療のための指針）では、高血圧の判定基準は収縮期血圧（上の値）が140以上、あるいは拡張期血圧（下の値）が90以上であり、以前と変更はありません。

今年4月に日本人間ドック学会などが発表した「新基準値」を受けたものですが、これは人間ドックを受けた人のうち健康と思われる人の血圧やコレステロールなどの分布範囲を示したものであり、病気予防のための基準値ではありません。もう少し詳しくいうと、平成23年の150万人の健診データのうち、持病がなく生活習慣病の治療薬を飲んでいない、喫煙していない、1日の飲酒量が日本酒で1合未満などの条件をクリアしている約5万人の“現在の健康人”を選び出して、その人たちの検査値をもとに計算されたものです。この“現在の健康人”では収縮期血圧は大多数（95%の信頼度）で88～147mmHgの範囲内にあったのですが、それが147mmHgまで大丈夫という間違った解釈をされているようです。

ここで大事なのは、この「人間ドックの新基準値」はあくまでも“現在の健康人”のデータを元にしたものであって、将来にわたって健康なのかどうかを保証するものではないということです。血圧が高くなるほど、心血管病（狭心症や心筋梗塞）、脳卒中、慢性腎臓病などの合併症の危険性が高くなることは間違いありません。一方で日本高血圧学会の治療ガイドラインは、血圧がどれ位高ければ治療を始める必要があるか、それによりどの位合併症の予防ができるか、という過去の多くの研究結果に基づいて作られています。

高血圧として治療の対象となる血圧の基準値や降圧目標値は、年齢や合併している病気によって異なりますが、原則は140/90mmHg以上で治療対象となり、降圧目標は140/90mmHg未満です。75歳以上の方では少し緩めに、糖尿病や蛋白尿のある慢性腎臓病の人にはもっと厳しく血圧を管理します。

高血圧のもうちょっと詳しいお話は次回に続く。

（篠原尚典）

10月1日より

インフルエンザ予防接種が始まります



・高齢者（65歳以上）インフルエンザは市町村により予診表・自己負担額が異なります。ご注意ください。

・予防接種法施行令一部改正に伴い、高齢者肺炎球菌予防接種が定期接種となり、平成26年10月1日より併せて開始となります。ご不明な点は受付までお問い合わせください。



8月8日
防災訓練を実施しました



☆☆秋は果物の季節です☆☆



みかん200g



ぶどう150g



バナナ100g



すいか200g



りんご150g
(1/2個)



かき150g

1日分の果物は80kcalを目安にしましょう
みかんなら2個、リンゴなら半分です。

11月9日日曜日
博友会のバス旅行があります。

行先：今治・松山方面

お申し込みは受付まで☆

