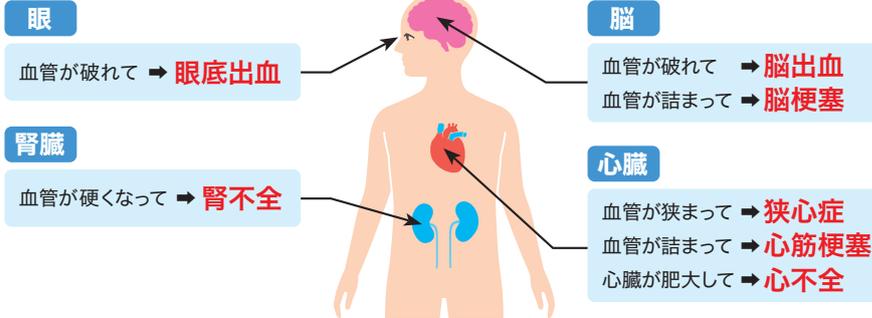


放置は危険！生活習慣病

高血圧の合併症

高血圧は動脈硬化を進行させます。全身に張り巡らされた血管が傷つくことによって、脳や心臓などの大事な臓器に障害を及ぼし、以下のような合併症を引き起こします。



高血圧とは、心臓から送り出される血液の血管壁を押す圧力が高い状態のことをいいます。高血圧は食塩の摂りすぎや喫煙、運動不足、肥満、ストレス、遺伝などのさまざまな要因が重なって起こります。高血圧が怖いのは、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こすこと。突然死することもあれば、半身マヒ、言語障害といった後遺症などでQOL（生活の質）の低下を招くこともあります。そのような事態を引き起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善がカギとなります。

■高血圧の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130~139	140以上
拡張期血圧 (mmHg)	かつ 85未満	または 85~89	または 90以上

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
※2 医療機関への受診が必要な数値です

知っておこう！

脳梗塞のサイン

「顔の片側が歪む」「片腕に力が入らない」「言葉が出てこない、ろれつが回らない」。一つでもあれば救急車を。症状が一時的でも、前触れ症状である一過性脳虚血発作(TIA)のこともあり注意が必要です。発症して数時間以内にしかできない治療もあるため、早急に受診しましょう。

※詳細は国立循環器病研究センターホームページへ。



重症化を防ぐためには？



1 定期的に通院する

※新型コロナで通院を控えたいという方は、オンライン診療を活用したり、薬の長期処方をお願いすることも可能です。

禁煙、節酒、運動等の生活習慣の改善に加え、降圧薬による治療が必要な場合もあります。薬は自己判断で中断しないようにしましょう。治療は一度で終わりではなく、季節や生活習慣の変化に合わせて処方調節することもあります。主治医の先生とよく相談しましょう。

2 減塩を意識した食事を

高血圧の人の理想の食塩摂取量は一日あたり6g未満*1ですが、日本人は10g前後の食塩を摂取している*2とされています。一方、カリウムは血圧を下げる効果があります。また、運動や減量(過体重の人)も血圧を下げる効果があるので、併せて行いましょう。

- めん類のスープは飲まないことで、2~3gの食塩をカット
- 加工食品やインスタント食品はできるだけ避ける
- バナナやサツマイモ、ほうれん草などカリウムを多く含む食品を摂る など (腎障害や糖尿病等の方は医師の指示に従ってください)

*1「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会) *2 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年)

3 脳梗塞や心筋梗塞などの発作を防ぐには？

まずは薬と生活習慣の改善で、日常的に血圧をコントロールすることが大切です。加えて、脱水(血栓ができやすい)にならないよう、特に「入浴前後」「起床時」の水分補給を心がけましょう。また、冬は寒暖差(風呂、トイレなど)による急な血圧上昇にも要注意です。

歯周病など歯科関連の病気は、病気の分類別で最も医療費が多くかかっていると同時に、全身の医療費が高くなる原因にもなっています。



歯の健康は / 全身の医療費節約につながる

歯科関連の病気は、最も医療費がかかっている

健康保険組合連合会の調査*1によると、1年間の医療費(調剤を除く)を病気の分類別にみると、歯科関連の病気にかかる医療費が全体の15.4%を占め(4,750億円、1人あたり17,497円)、がんや呼吸器系の疾患をおさえて第1位となっています。

病気の内訳では、むし歯は9%と意外と少なく、歯周病が全体の83.2%を占めています。

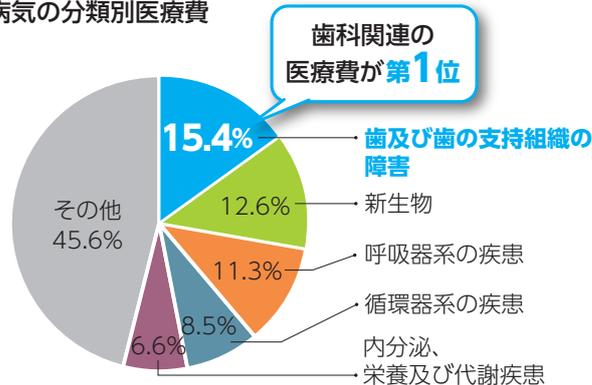
歯周病は、歯に付着したプラーク(歯垢)の中に棲む歯周病菌が原因で引き起こされる感染症です。歯ぐきが炎症を起こして赤く腫れたり、歯磨きのときに出血したり、ひどくなると強い口臭がしたり、歯が抜け落ちるなど様々なトラブルを引き起こす病気です。

多くの人がかかり(成人の約8割がかかっているといわ

れます)、治療に数ヶ月~1年程度かかることもあるため、医療費がかさむ原因となっています。

*1 健康保険組合連合会「平成30年度 歯科医療費の動向に関する調査」

■病気の分類別医療費



歯周病にかかると、全身の医療費が増大する

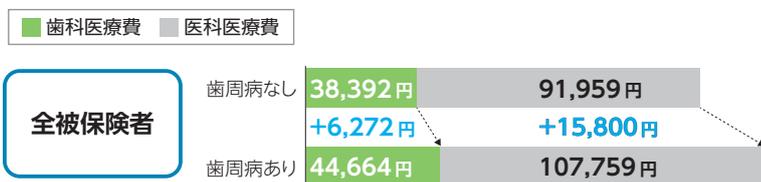
また、ある健康保険組合の調査*2によると、歯周病にかかっている人は、歯科医療費だけでなく、それ以外の全身の医療費(医科医療費)も増大することがわかっています。歯周病にかかっている人・かかっていない人の1年間の医科医療費の差は、約1万6千円にもなります。

これは、歯周病が口の中だけでなく、全身の病気に悪影

響を及ぼすためと思われる。歯周病にかかると、歯周病菌やその炎症物質が全身に運ばれることで、糖尿病や誤嚥性肺炎、脳卒中、心臓病など様々な病気を引き起こすことが報告されています。

*2 厚生労働省「被用者保険におけるデータ分析に基づく保健事業事例集(データヘルス事例集)」より

■歯周病の有無による年間医療費の差



歯の健康を保って、医療費を節約しよう

歯周病を予防して口の中の健康を保つことは、全身の健康維持はもちろん、医療費の節約にもつながります。歯周病の予防・治療には、正しいブラッシング方法で毎日丁寧に歯をみがく「セルフケア」と、定期的に歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の2つが重要です。

■セルフケア

- 歯科医師や歯科衛生士から指導してもらったブラッシング方法で丁寧に歯をみがく。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間を掃除する。

■プロフェッショナルケア

- 歯みがき指導や禁煙指導など口腔ケア全般のアドバイスを行う。
- 歯周病の進み具合を調べ、必要に応じて歯石除去や外科的処置を行う。