



健康コラム Health Column

なるほど！高血圧 ～高血圧への対応策～

●講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

●高血圧治療開始の基準

高血圧の治療は、将来起こる可能性のあるさまざまな病気の予防をするためにも行います。降圧目標値は、年齢や合併症によって異なります。



降圧目標

家庭血圧の降圧目標	
75歳未満の人 ・腎機能低下の人(蛋白尿陽性) ・脳血管障害の人(動脈狭窄なし) ・冠動脈疾患の人 ・糖尿病の人	125/75mmHg未満
75歳以上の人 ・脳血管障害の人 (動脈狭窄ありまたは不明)	135/85mmHg未満

(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編):高血圧治療ガイドライン2019)

高齢者は臓器の機能低下がある場合も多く、血圧低下が臓器の機能に悪影響を及ぼす場合もあるため、慎重な治療が必要です。腎機能低下の人は心筋梗塞、脳卒中などを発症するリスクがあるため目標値はより厳しく、125/75mmHg未満とされています。

●高血圧の治療

高血圧治療には生活習慣改善と薬物療法があります。



生活習慣を改善することで予防や改善が期待できます。

- ① **食塩制限** → 1日6g未満が目標です。
- ② **適正な体重** → BMI25.0未満を目指します。
3~4kgの体重減量により血圧低下が期待できます。
肥満の有無は、BMIで判断します。正常範囲は18.5~24.9 (kg/m²)
BMI=体重(kg)÷身長(m)²
- ③ **アルコール** → エタノールで男性20~30ml/日以下、女性10~20ml/日以下に控えてください。
エタノール20~30mlは、おおよそ日本酒1合、ビール500ml、焼酎半合、ウイスキー60ml、ワイン200mlに相当します。
- ④ **運動** → 速歩・ジョギングを毎日30分以上、または週180分以上が目安です。

生活習慣の改善

●高血圧になる前、なってからできることは？

高血圧になる前も、なっから、体の状態を知ることが大切です。血液検査・尿検査などでしか分からないことがあります。高血圧によって体(臓器)がどれくらい影響を受けているか、重大な合併症がないか、また、原因となる腎臓やホルモンの異常がないかについて、次のような検査を行うことがあります。

血液検査

高血圧とともに動脈硬化を引き起こす脂質異常症や糖尿病の有無を調べます。また、高血圧の原因となる腎機能低下やホルモン異常を探ります。

尿検査

高血圧合併症となる腎臓への負担や腎臓病の有無を調べます。また、高血圧の原因となるホルモン異常を尿検査で調べることもあります。

心電図

高血圧合併症である心肥大、心臓の虚血、不整脈(脈の乱れ)などの有無を調べます。

胸部レントゲン

高血圧合併症である心肥大、心不全の有無を調べます。

健(検)診を受けて、いろいろな角度から全身を評価することが大事です。

共通事項・お問い合わせ

- 委託期間 令和3年4月1日~令和4年3月31日までの1年間
- 番号記載 ①募集人員、②業務内容、③報酬など、④勤務日および勤務時間、⑤勤務地
- 試験…面接 ※日時、場所は後日連絡します。
- 12月21日(月) 必着
- 市販の履歴書に必要事項を記入(写真貼付)し、応募職種を朱書きした封筒に入れて教育総務課に郵送してください(持参可)。※履歴書は原則、返却しません。
- 教育総務課 ☎73-6701
〒859-2412 南有馬町乙1023番地
- ※令和3年度の委託契約については、令和3年度予算成立が条件となります。予算の成立状況によって、委託を取り止める場合もありますので、あらかじめご了承ください。

- 布津ふるさと道場(昼間)管理員(委託)
 - ①1人
 - ②館内、建物周辺の清掃、トイレ・ニング器具などの点検、施設使用の受付および料金徴収業務など
 - ③月額118,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④週6日(月曜日、年末年始を除く)
 - ⑤布津ふるさと道場
 - ・火、木曜日 午前10時15分~午後6時
 - ・水、金曜日 午前11時40分~午後6時
 - ・土、日曜日 午前8時50分~午後6時(1日平均7時間45分勤務)
- 布津運動公園・布津グラウンド管理員(委託)
 - ①1人
 - ②施設の清掃・維持管理、施設内外の環境整備など
 - ③月額107,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④月20日程度(年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時15分(うち7時間45分勤務)
 - ⑤布津運動公園・布津グラウンド
- ありえコレジヨホール(昼間)管理員(委託)
 - ①2人
 - ②窓口業務、資料整理、施設使用料金の徴収業務、施設の開閉、館内外の環境整備など
 - ③月額114,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④月20日程度(年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時15分(うち7時間45分勤務)
 - ⑤みそ五郎の森総合運動公園
- 北有馬ピロティ文化センター日野江(夜間等)管理員(委託)
 - ①1人
 - ②窓口業務、資料整理、施設使用料金の徴収業務、施設の開閉、館内外の環境整備など
 - ③月額117,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④月20日程度(年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時15分 または午後1時45分~10時30分(うち7時間45分勤務)の交代制
 - ⑤みそ五郎の森総合運動公園
- 西有家総合学習センター(昼間)管理員(委託)
 - ①1人
 - ②窓口業務、資料整理、施設使用料金の徴収業務、施設の開閉、館内外の環境整備など
 - ③月額114,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④週5日(土、日、祝日、年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時15分(うち7時間45分勤務)
 - ⑤西有家総合学習センターカムス
- 北有馬ピロティ文化センター日野江(夜間等)管理員(委託)
 - ①1人
 - ②施設管理業務
 - ③月額76,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④①と②を隔日勤務(年末年始を除く)、週30時間未満
 - ⑤平日の午後5時~10時15分(5時間15分勤務)
 - ⑥土日祝日の午前8時30分~午後10時15分(うち11時間45分勤務)
 - ⑦北有馬ピロティ文化センター日野江、北有馬多目的研修集会施設
- 北有馬ふれあい交流広場管理員(委託)
 - ①1人
 - ②施設管理業務
 - ③月額125,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④隔日勤務(火曜日、年末年始を除く) 午前8時30分~午後10時15分(うち11時間45分勤務)
 - ⑤北有馬ふれあい交流広場
- 加津佐公民館(平日昼間)管理員(委託)
 - ①1人
 - ②窓口業務、資料整理、施設使用料金の徴収業務、施設の開閉、館内外の環境整備など
 - ③月額114,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④週5日(土、日、祝日、年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時15分(うち7時間45分勤務)
 - ⑤加津佐公民館
- 南有馬運動公園管理員(委託)
 - ①1人
 - ②施設管理業務
 - ③月額135,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④隔日勤務(年末年始を除く) 午前8時30分~午後10時30分(うち12時間勤務)
 - ⑤南有馬運動公園
- 原城オアシスセンター(夜間等)管理員(委託)
 - ①1人
 - ②施設管理業務
 - ③月額67,000円、傷害保険あり(労使折半)
 - ④隔日勤務(年末年始を除く) 月~土曜日、祝日:午後5時~10時15分(5時間15分勤務)
 - ⑤日曜日:午前8時30分~午後10時15分(うち11時間45分勤務)
 - ⑥原城オアシスセンター