

○世界高血圧デー 5月17日

高血圧およびその管理に関する啓発を目的として2005年に創設されました。日本は2007年から参加しています。**高血圧は脳卒中や心臓病などを引き起こす原因**として知られています。高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように、症状が無いことがほとんどなので、「**適切に血圧コントロールをすること**」が大切です。

○宮城県は、脳血管疾患による死亡割合、年齢調整死亡率が全国と比べ高い状況が続いています。

宮城県の健康状況(脳血管疾患)

令和3年度の宮城県の年齢調整死亡率^{※1}は、男性111.5(男性の全国平均93.7)、女性70.4(女性の全国平均55.1)。

※1 年齢調整死亡率:基準となる集団の年齢構成に合わせて算出し、人口10万人単位であらわす値。

令和5年度宮城県教職員の「血圧」結果

健診結果では、異常なし69%、経過観察19%、要再検9%、要医療3%という結果でした。全体の約1割の方が高血圧に注意、または、治療しなければならないという結果でした。

東北大学病院に「宮城県脳卒中・心臓病等総合支援センター」があります。ここでは、脳卒中や心臓病の疾患についての情報提供や相談などを行っています。

高血圧解消についての減塩・運動・禁煙についてのリーフレットも配布していますので、是非、ご活用ください。

リーフレット QRコード

「脳卒中・心臓病に気をつけましょう!!」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001115763.pdf>



○普段から血圧測定を行い、自分の血圧を把握しましょう。

血圧は一日の中でも時々刻々と変化しています。日本高血圧学会では、起床時と就寝前の毎日決まった時間帯に測定することを推奨しています。

【起床時】

- ・排尿後
- ・起床後1時間以内
- ・服薬前(降圧剤を飲んでいる場合)
- ・1~2分安静にしてから測定する



【就寝前】

- ・入浴後1時間以上時間をあける
- ・1~2分安静にしてから測定する



健康診断で正常血圧の数値 : 129/84mmHg 以下
健康診断で要再検以上となる数値 : 140/90mmHg 以上



血圧計の正しい使い方

カフの中心と心臓の高さを同じにする。

腕の力を抜いて置き、手のひらを上向きにする。

県庁福祉課内でも測定できます!

健康への関心が持て、
いつでも測定できる環境がいいですね



本庁健康管理医

○世界禁煙デー5月31日（禁煙週間5月31日～6月6日）

2024のテーマは「子どもと若者をタバコ産業の売り込み活動から守ろう」です。

世界保健機関(WHO)は、1989年に5月31日を「世界禁煙デー」と決めました。また、厚生労働省では平成4年から世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定め禁煙対策を行っています。

令和5年度宮城県教職員の喫煙率は13.5%で、全国の喫煙率(厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」)16.7%よりは低いですが、厚生労働省の喫煙率目標値は12%と定められており、禁煙への対策が必要です。

○禁煙を始めませんか？

1. 方法

自力で禁煙をする方法もありますが、ニコチンガム・ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使う方法もあります。薬局や、医師の処方で購入することができます。

2. 始める時期

禁煙開始後2～3日をピークに離脱症状(眠気・イライラ・頭痛・倦怠感など)が出現します。症状は10～14日ごろまで続きます。仕事が忙しいと、心に余裕がなくなり、喫煙を再開してしまうことがあります。

長期の休みである、**ゴールデンウィーク**、**シルバーウィーク**、**年末年始等**に**開始**することがお勧めです。

3. 禁煙開始からの効果

20分	心拍数と血圧が正常化する。
1～9か月後	咳・息切れ・疲れやすさが改善される。
1年後	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する。
5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる。
10年後	肺がん死亡率が喫煙者の半分、口腔・喉頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんのリスクが低下する。

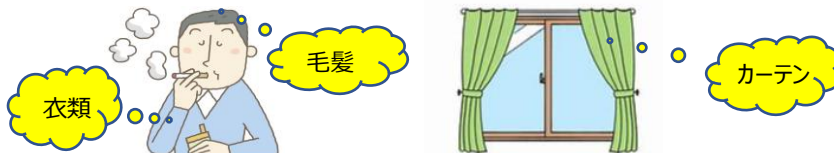
「1日でも長く禁煙してみる。」「吸ってしまったら、また禁煙を再開する。」という気持ちで、**まずは無理なく始めてみましょう！**

サードハンド・スモーク(三次喫煙)をご存じですか？

サードハンド・スモークとは、たばこの火が消された後も残留する科学物質を吸入することを言います。たばこ由来のニコチンや化学物質は、**喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテン**などの表面に付着しています。

再放散したものが汚染源になり、サードハンド・スモークが発生すると考えられています。

「受動喫煙を考慮し、離れた場所(喫煙所やベランダなど)で喫煙しても、部屋に戻った時にたばこの臭いがする。」これは、サードハンド・スモークの影響といえますので、禁煙を検討してみてもいいでしょうか。



参考文献:厚生労働省 e-ヘルスネット「三次喫煙」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-057.html>

【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。

年間目標 『 ころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう 』

4月～6月の目標 「明るい挨拶が飛び交う職場づくりを」

「おはよう」の挨拶は、職場づくり(コミュニケーション)の第一歩

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス: hukuruf@pref.miyagi.lg.jp

