

2021-2023

マイシン総務部発行
R7.3.14 山田まとめ

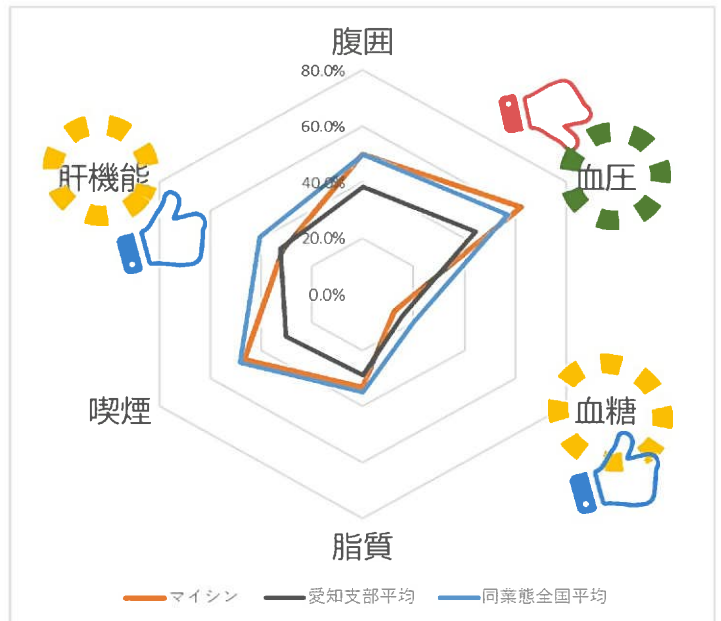


ヘルスアップ通信簿報告

協会けんぽ愛知支部より

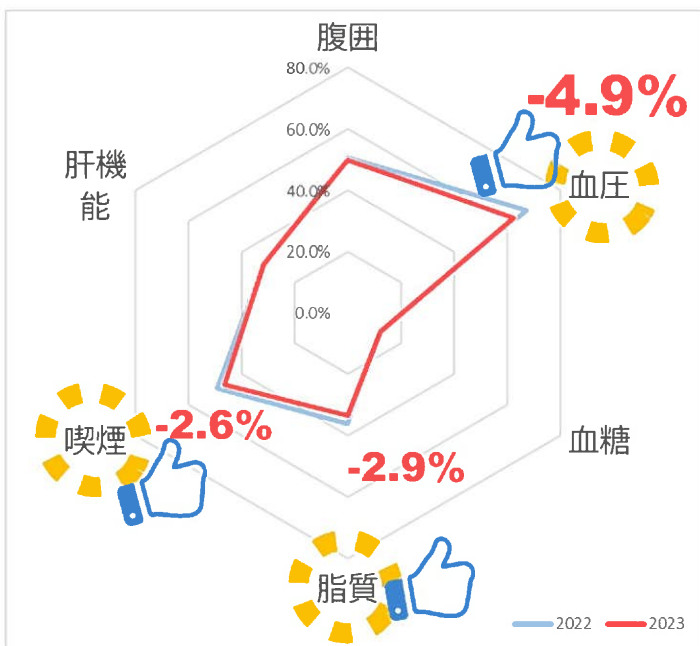
【ヘルスアップ通信簿】とは、協会けんぽ愛知支部オリジナルの企業の健康診断！皆さんの健診結果や医療費のデータを企業ごとに分析し、愛知県内企業全体や全国同業他社と比較したものです。抜粋して報告させていただきます。昨年（2020-2022年）の結果は、腹囲・血糖代謝・喫煙が改善していました。ただ、血圧・脂質は、悪化の一途をたどっていました。今年はどうでしょうか。

2023年	マイシン	愛知支部 平均	同業態全 国平均
腹囲	50.0%	38.4%	50.0%
血圧	62.3%	44.5%	57.1%
血糖	12.3%	15.5%	19.9%
脂質	33.3%	29.0%	34.8%
喫煙	46.5%	30.4%	48.5%
肝機能	31.6%	32.4%	40.7%



肝機能や血糖値は同業他社よりも良好で、さらに愛知支部の平均よりも低い数値を示しています。前回に引き続き、改善が見られています。しかし、血圧に関しては他社や愛知支部と比較しても高い数値が出ています。

しかし！注目すべきは血圧です！前年と比較すると、大幅に改善されています。全ての項目で改善されていますが、特に血圧が大きく改善されました。また、脂質も改善されています。とはいえ、とても大きな数字なので、次ページは血圧をテーマにします。



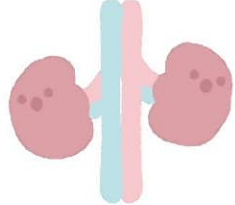
	差	2022	2023
腹囲	-0.9%	50.9%	50.0%
血圧	-4.9%	67.2%	62.3%
血糖	-0.3%	12.6%	12.3%
脂質	-2.9%	36.2%	33.3%
喫煙	-2.6%	49.1%	46.5%
肝機能	-0.3%	31.9%	31.6%

「血圧」について調べてみた

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押し出す力(圧力)のこと

【決定する主な要因】①心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量(心拍出量)②血管のしなやかさ(弾力性)③血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力(血管抵抗)④血液の粘度 など

血圧の調整には腎臓や心臓、神経の働きが関係しています。腎臓の働きが悪くなると血圧をうまく調整できず、高血圧になる場合があります。高血圧には塩分摂取も関わっています。腎臓と心臓を詳しく見ていきます。



腎臓の役割

平均血圧をコントロールするためにナトリウム(塩分)の排出と再吸収を調整。塩分濃度を感知すると体内の水分バランスを維持しようとホルモンを分泌し血圧を調整。ナトリウムの再吸収が促進されると血圧が上昇します。また、全身の血液浸透圧を調整しており、血液の濃度の調整にも関わり、心臓の負担を軽減しています。

心臓の役割

血液を送り出すポンプの役割を果たすため、血圧の調整にも関与しています。腎臓からのホルモン(例えばレニン)が心臓に影響を与え、心拍出量を調整します。また、ナトリウム利尿ペプチドを分泌して、ナトリウムと水分の排泄を促進して血圧を下げる働きも持ちます。



腎臓と心臓は親密な関係

腎臓とナトリウム(塩分)・高血圧の関連をざっくり

塩分摂取 → クロール濃度増加を腎臓が感知 → 腎臓から分泌されるレニンが低下 → アンジオテンシンⅡとアルドステロン(ホルモン)上昇により血圧上昇 → 腎臓で塩分再吸収し体内に塩分をため込む → 通常の食事で塩分摂取。 → クロール濃度増加を腎臓が感知 → レニン低下 → ループ

レニンは、心臓に影響を与えるホルモンです

高血圧と書いてサイレントキラーと読む

自覚症状がないまま進行して行き、脳卒中や心筋梗塞など命に係わる病気につながることからそう呼ばれています。仮に、高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上(豊橋市人口の約27%)の人が死亡せずにすむとも推計されているそうです。

多くの人がある重要性を認識できず、未治療の方が40%にも上ると言われています。

サイレントキラーに蝕まれた人(高血圧患者)は、ナトリウムの排出がスムーズでなく、通常より高い血圧が必要であること、ホルモンや交感神経の活動が持続的に高まる可能性があります。これにより心臓や血管に負担が掛かり、健康リスクが高まって行きます。

*ナトリウム排出がスムーズでない理由: 高血圧が長期化すると腎臓への負担が増え、腎機能が低下。ナトリウム排出が効果的に行われなくなります。また、レニンなどのホルモンバランスも崩れ、ナトリウム再吸収が促進され体内ナトリウム量が増加します。

*通常より高い血圧が必要な理由: 体内のナトリウム濃度を調整するために、水分を保持しようとして、血液量が増加。さらにナトリウムには交感神経を刺激し、血管を収縮させる働きもあるため、狭くなった血管に増加した血液が流れるため、血圧は上昇します。

高血圧患者のあなただけ

リスクアップな件

心臓 心筋梗塞+UP↑ 心不全+UP↑ 脳卒中+UP↑

腎臓 機能低下+UP↑

眼 視力障害+UP↑

血管 動脈硬化+UP↑ 臓器への酸素供給不足+UP↑

冷え性+UP↑

これらの理由から、高血圧の予防・管理には減塩を心掛けるとともに、腎臓ケアのためバランスの取れた食生活や適度な運動が必要です。

早期発見できた時は、適切な管理のために医師の指示を仰ぎ、生活習慣の改善や適切な薬物治療を行い、リスク増大させない様にするのが重要です。

さて、あなたは何もせず10万人に入りたいですか？