

テーマ「今日から予防！循環器病」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

「循環器病」には、脳で起こる脳卒中、心臓で起こる狭心症や心筋梗塞、心不全、不整脈等さまざまな疾患があります。これらは発症した方の生命や健康に影響を及ぼすことも多いですが、生活習慣を意識することで予防できる疾患です。
冬季には発症リスクも高まるため、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

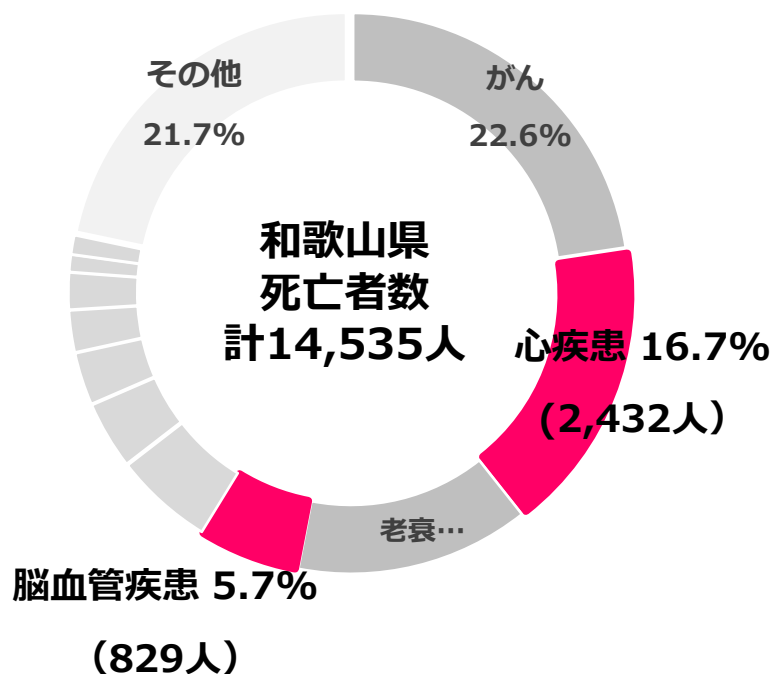
	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%



和歌山県は心疾患で死亡する人が多い！



- ・ 心疾患や脳血管疾患等の循環器病は主要な死亡原因のひとつです
- ・ 和歌山県は特に心疾患で死亡する人が男女ともに多くなっています



出典：令和5年人口動態統計確定数（厚生労働省）

令和2年 心疾患年齢調整死亡率（人口10万対）

男性 219.8（全国ワースト **2位**）

女性 124.2（全国ワースト **4位**）

令和2年 虚血性心疾患年齢調整死亡率（人口10万対）

男性 114.5（全国ワースト **1位**）

女性 46.5（全国ワースト **2位**）

出典：令和2年人口動態統計特殊報告（厚生労働省）

循環器病の症状を見逃していませんか？

そんな病気だと思わなかった…



循環器病での入院患者のうち「急性心筋梗塞や脳卒中の症状だと思った」割合は
46.9%

入院になると思わなかった…



循環器病での入院患者のうち「入院が必要な重篤な症状だと思った」割合は
47.7%

出典：和歌山県循環器病実態把握事業（令和5年度）

約半数の方が症状を自覚できていませんでした

循環器病は急激に発症することが多い疾患です。
早期発見、発症時の早期受診が大切な命を守ることにつながります。

こんな症状があったらすぐに受診！



心筋梗塞の場合



胸の圧迫感
胸のしめつけ感

腕・肩・歯・あご等に
痛みが出ることも！！



脳卒中の場合

Face

顔のまひ



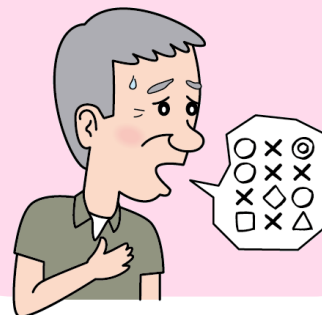
Arms

腕のまひ



Speech

ことばの障害



Time

発症時刻



はやく！！
FAST（ファスト）で覚える！

時刻を確認して119を！

予防のカギは生活習慣

循環器病は、生活習慣と深い関係があります

1

バランスのとれた食事

特に食塩のとりすぎは循環器病のリスクを高めるため、減塩を心がけましょう。

2

ゼツタイ禁煙

百害あって一利なし。喫煙は、まわりの人に対しても影響を及ぼします。

3

節度ある飲酒を

飲酒は適量を守り、週2日は「休肝日」をつくりましょう。

4

定期的な運動

県では1日8,000歩を呼びかけています。運動は、習慣化することが大切です。

※65歳以上は1日6,000歩

5

特定健診を受けましょう

生活習慣病予防のための健診です。40歳になったら受けましょう。



毎日、家で血圧を測りましょう

高血圧は動脈硬化を進行させ、様々な病気を引き起こします。

高血圧を持つ人は、脳卒中や心筋梗塞を発症するリスクが2～3倍になるといわれており症状がなくても危険です！

高血圧とは（家庭血圧※の場合）

上の血圧**135**mmHg以上

かつ

または

下の血圧**85**mmHg以上

※家庭血圧：家庭で測定する血圧のこと。循環器病の発症を予測するには、家庭血圧が優れているとされています。

eヘルスネット（厚生労働省）



家庭血圧の正しい測り方

- ・ 上腕血圧計を選ぶ
- ・ 朝と晩に測定
朝 朝食前・服薬前
晩 寝る前
- ・ トイレを済ませ、座って1～2分安静にしてから測定

家庭で血圧を測定しましょう（日本高血圧学会）

血圧を測って循環器病を予防しよう！

