

平成 27 年度上越市健康づくり推進協議会 (第 3 回) 次第

日時 平成 28 年 2 月 24 日 (水) 午後 7 時～8 時 30 分
会場 上越市役所木田第 1 庁舎 402・403 会議室

開 会

事務局あいさつ

議 題

1 保健事業の取組状況と平成 28 年度の方向性

2 その他

平成27年度
上越市健康づくり推進協議会
(第3回)

と き 平成28年2月24日(水)

ところ 上越市役所木田第1庁舎402・403会議室

保健・医療・介護からみた上越市の実態

平成28年2月16日

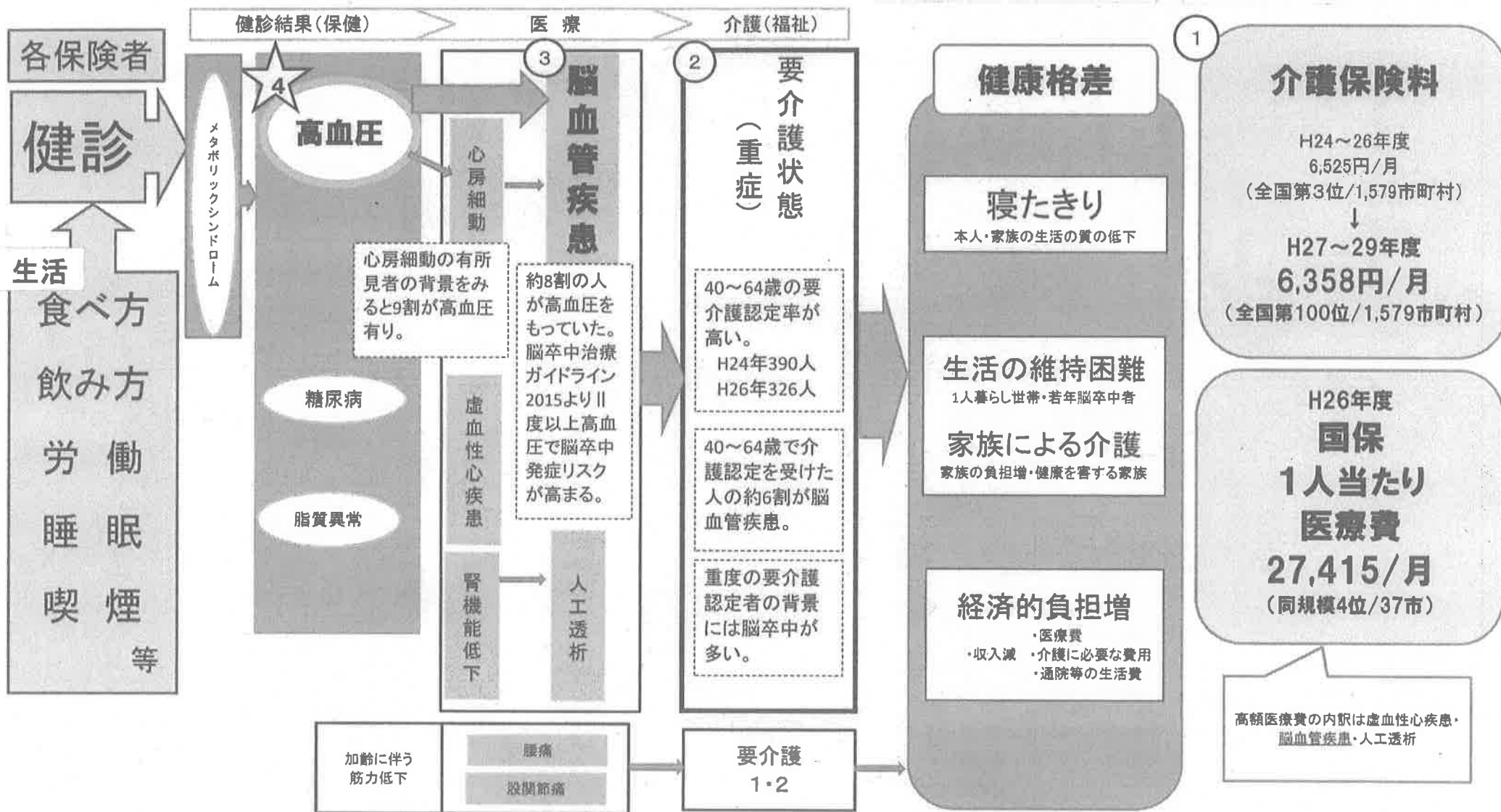
個人

地域

生活習慣により予防可能

個人の生活を圧迫

市の財政を圧迫



血圧コントロール不良者、上越市民の血圧に対する思い

◎血圧測定について

測らない

- ・そもそも家庭血圧を測定していない。
- ・血圧は受診のときだけ。
- ・血圧計がない
- ・自動血圧計は信用できない。水銀血圧計で医者から測ってもらうのが一番と思っている。
- ・医者から血圧は問題ないと言われているので測らない。
- ・血圧測定が嫌い。前日から緊張して動機と冷や汗が出る。
- ・血圧測らなきゃと思うと上がる。先生からも測らなくていいと言われてる。
- ・家で血圧測って手帳持っていったけど、「あなたが好き勝手に書いた、でたらめな数値でしょ？」って言われてから、家で測るのをやめた。
- ・毎朝、血圧測ってたけど、数値が変わらないし、薬を飲み始めたしやめた。
- ・以前測定していたけど、最近は測定していない。健診結果もって病院に行くのでまたしばらく計ってみるわ。

測る

- ・自宅で測ると 160/100 位。病院では 140/90 未満のことが多いし、大丈夫だから家での血圧は言いたくない。
- ・血圧は思い立ったときだけ測る。あれっと思ったとき。頭痛や体調不良の時。
- ・体調不良時にはかる。
- ・家庭血圧を測ってなにになるのか？
- ・測定する時間バラバラ。毎日測るけど、決まった時間じゃない。
- ・家庭血圧を測っていたが、高い時が続くと嫌になり続かない。
- ・先生に朝測るように言われているが、なかなかできない。朝はやるのがあって忙しい。
- ・家で毎日測って正常血圧内に収まっている。
- ・病院にかかるとき家で血圧測って記録して手帳持ってくるように言われているので毎日測っている。
- ・家で測るときは自分が納得する数値になるまで何回も測る。
- ・家で測って手帳持って先生に診てもらう。その時先生も水銀の血圧計で測ってくれてたけど、家で測った数値より高いことがわかったら、「家で測った数値のほうが正しいから。病院では測らないよ」って言われたので、毎日家で測ってるわ
- ・健診時 160/90、医師から運動後血圧上がるスポーツ型血圧と言われた。普段は 110~130 くらい。
- ・医療機関で水銀血圧計で測ってもらったり、家で測ると 130/80 位。健診時緊張するのかわ 170 台になる

- ・医療機関でも健診でも 150 台。塩分は気にしているんだけどね。
- ・健診の時は緊張していつも血压高くなる。家では 120/70 台。毎日測っている
- ・父も高血圧だった。血压は朝夜家で測る。120/80 台多い。勤めていた時から健診の時だけ高い。漬物、味噌汁 1 日 2 回。
- ・医院で計ると血压 110 から 120 とちょうどよい。
- ・健診の時と冬場は 140~150 台で若干高くなる。普段は高くない。
- ・昨年から血压が上がり始め、服薬し始めた。家でも朝血压が高い。ウォーキング毎日。漬物好きだけど控えている。
- ・娘から血压計もらって毎朝測っている。110-120/60-70 くらい。娘は 50 代だが太っていて血压高く治療中。
- ・健診の時だけ血压高くなる。家では良い。しょっぱいもの好きで夫に注意される。毎日 30 分ウォーキングしている。
- ・4 年で体重 8 kg 増えて血压上がり服薬開始。普段は 130/60-70 で安定、健診と主治医の前では高い。
- ・服薬治療中、血压高めで 1 か月前に薬 1 種類変わった。家庭血压測定しているが朝 140-170。
- ・健診の時 150/90 台。普段は高くないが、朝測った事はない。血压計見かけると測るくらい。
- ・健診時 140/90 血压も自己測定し記録している。普段は高くない。
- ・血压家で測っても上が 170 位。医者に行っていない。そろそろ薬かなと思っている。

◎高血圧について

自覚症状

- ・血压が高くても何も感じない。
- ・血压は高くても気にしない。
- ・血压を気にしたことない。どうして血压が高いといけないのですか。
- ・40 歳代から高いといわれてきたが、自分では何ともない。
- ・血压高くてもどっこも痛くなんないからな…だから悪いんだろうね。
- ・高め安定っていうねかね・・・
- ・血压 160/80 位ある時はめまいする。けど血压の薬は飲みたくない。
- ・血压 180/100 台多い。高いのはわかっているが受診していない。頭痛、気分が悪くなることある。

医者に行っているから大丈夫

- ・病院に行ってるから大丈夫。
- ・医者は高くても何も言わない。薬の変更もない。(治療中で 181/91)
- ・血压の薬を飲んでいるから大丈夫。
- ・医者にまかせているから大丈夫。

- ・医者がいいという。(172/112 治療中だが高い)
- ・医者に行くとも血圧はちょうどいい。
- ・かかりつけの先生は水銀計だから、正確。
- ・医師は血圧についてあまり言わない。薬どうしますか？(増やしますか) 次回まで考えてきてくださいと言われる。
- ・自宅血圧 140/100 前後。医師に気にしなくていいといわれている。
- ・毎月医者に行くが数値が下がらない。医者は何も言わない。
- ・先生が大丈夫って言うてるからいい
- ・病院とか健診ではどうしても血圧が上がってしまう。先生の所でも 140 台になるけど大丈夫って言われている。
- ・健診会場で白衣を見たから上がったかな。病院にかかっているから任せている。
- ・2 か月分まとめて薬をもらってくる。何回も行かなくていいので助かる。
- ・全部先生に任せてあるからさ。
- ・健診の時だけ高い、普段は血圧安定しており自身は必要性を感じないが、医師からやめないうい言われている。
- ・健診時 180/110 台。かかりつけ医からはそろそろ薬を飲んだほうがいいのかあとと言われている。
- ・I 度高血圧で治療中。時々朝の家庭血圧を測定し主治医に見せている。丁度良いと言われる。健診になると高い。晩酌毎日するが、飲んでいる量は正確に解らない。
- ・健診時血圧高くなるが、主治医の所では 120/80 台でちょうどいいねと言われる。家では測っていない
- ・健診時血圧 160/100 台。健診の時だけ高い。尿蛋白 (2+)、心房細動、心電図高電位あり。降圧剤 30 年飲んでる。主治医に血圧手帳書かされているから、家庭血圧測定朝晩してる。朝高い時は 150 台。
- ・かかりつけ医では 150/70 台。家では測ってない。
- ・高血圧治療中、かかりつけ医でも血圧高め 140-150/80 台。家でも同じ、アルコール毎日晩酌缶ビール 350×3 本 (アルコール量 50g/日)。

健診・医者の前だけ高い

- ・健診の時だけ高い。
- ・血圧測定が嫌い
- ・健診会場だと急がされるから上がる。
- ・健診の日はバリウムのんだ後測るから上がる。
- ・健診日は朝薬を飲まない。だから高いんだわね。今日だけだ
- ・健診日は血圧の薬飲んでいないから高い。
- ・健診会場の血圧計おかしいんじゃないの？壊れてるぞ！
- ・遺伝だから仕方ない。
- ・緊張するとあがる、白衣高血圧だから。

- ・おまんたの顔見ると上がるんだわ。
- ・毎年毎年健診のときだけ血圧高いともう健診受けるのやめようと思う。
- ・健診の血圧計を見ただけで「上がるんじゃないか？どうしよう。嫌だな」と思うとどきどきする。深呼吸してって言われてやってもやっぱり高い。
- ・家庭血圧測定では 130-135、健診だと高い。
- ・血圧ここ 3 年健診でのみ高い。家庭血圧では高くない 90-110/70-80、週 2 回仲間とウォーキング 8km している。
- ・健診時は緊張して血圧上がる。家庭血圧とかかりつけ医では正常。
- ・血圧治療中。健診の時だけ高い。毎日ビール 350ml × 4 本飲む。
- ・健診の時だけ高い。降圧剤 2 種類。1 か月前に血圧が下がりすぎフラフラして、今は医師の指示で 1 種類中止している。家で朝血圧測定して 120/80 台。減塩気をつけているけど夏は茄子漬、茄子みそ炒めなど多い。涼しくなったらウォーキングしようかな。
- ・健診時高かったので、その後血圧計購入した。今は朝 120 台/70~80 台で落ち着いている。
- ・血圧治療中、最近血圧高いので降圧剤 1錠増えた。ウォーキング毎日 1 時間、塩分気をつけている。
- ・健診の時は 160/100 台。家庭血圧測定を前は毎日していたけど今は時々。130/80 台が多い。主治医にはちょうどいいねと言われる。
- ・健診の時だけいつも高いので 2 年前に市の血圧計借りて一時期早朝血圧測定したが、高くなかった。今年初めて心電図に高電位出た。以前の仕事の名残で、毎日夕食夜遅い。
- ・病院や健診だと高い。家庭血圧朝・晩計測している。朝は 130/80、夜 120/80。
- ・健診ではいつも 150/110 位。でも普通の血圧は 130/80 なので受診していない。週 1 回 10 km マラソンしている。心電図所見はずっと前から出ているから心配してない。

薬について

- ・服薬を夏場中断している。11 月ごろ相談に行く。
- ・自覚症状のある時だけ飲む (頭が重いか)
- ・脳への血流が悪くなるとうわさで聞いたので、降圧薬処方されても飲まない。
- ・H25 降圧剤自己中断。5.6 年飲んでいたのに血圧下がらなかったからいいやと思ってやめた。H27 に再開した。
- ・血圧の薬自己中断中。検査ばかりで病院に行くのがいや。体は何ともないから行きたくない。
- ・夕方から仕事に出るので朝帰ってきてから測ると高い。寝てないからかな。医者からは白衣血圧と言われている。
- ・健診時 2 か月くらい薬を飲んでいなかった。年金生活者はお金も大変。
- ・一度飲んだらやめられないと聞くので、食事の塩分や運動をして何とか薬を飲まないように頑張っていた。仕事でスタッフが 1 人いなくなりその仕事をしながら地域の役員なども重なりストレス、寝不足も重なり、脳出血になってしまった。
- ・薬の飲み忘れはないけど、飲み切ってから病院に行くから、内服しない期間ができる。
- ・血圧の薬飲み始めたら、死ぬまで飲むんでしょ？薬に頼りたくない。

- ・先生に「血圧の薬飲む？」って聞かれた。飲みたくないし、断ったら薬出なかった。飲まなくていいってことでしょ？
- ・薬飲み始めたらふらんふらんしてきて、やめた。やめてもなんともなかった。
- ・「変わらないか？」と聞かれて正直に答えるとまた強い薬が出そうだから言わない。
- ・血圧の薬を飲み忘れなく、ずーっと飲んでた。飲んでるから大丈夫だと思ってた。でも腎臓が痛んできた。血圧の治療してて、定期的に血液検査もしてたけど、腎臓のことなんか言われたことなかった。検査の紙渡されても、素人の年寄りなんか、見たってわからんわね。おまんたと違う。腎臓の専門医にかかったときに、血圧の管理がよくなかったから腎臓が痛んできたと言われた。もっと早く教えて欲しかった。でも健診受けたしわかった。やっぱり健診は年取っても受けんきゃいけんわ

血圧が上がる要因（アルコール・睡眠不足・塩分）

- ・血圧が高いのは酒のせいかな？
- ・長距離トラックの運転手をしてた。2年前γGTP1000を超えた。しばらく断酒したがやめられない・
- ・夜は酒を飲むので血圧が下がる。家庭血圧 150 位の日もある。
- ・酒を飲まない日は血圧が 20 位次の日下がっている。
- ・飲み会の次の日はやっぱり高い気がする。
- ・酒はやめらんない。でも薬も飲みたくないんだ。(5 合/日以上)
- ・睡眠不足だと血圧高い
- ・血圧があがる原因は「酒」と「漬物」
- ・「酒飲むな」って言われると思ってたので、血圧が高くても医者に行かなかった。飲まなくなったらもう終わりだ。
- ・若いころは低かったのに、最近医者に行って高かくておどろいた。自分の血圧が上がる事が受け入れられない。高くなった原因もわからないから薬飲みたくない。
- ・健診では I 度高血圧、かかりつけ医では 120/70 台、家庭血圧測定は病院で測ると安定しているので今はしていない、心電図異常 Q 波あり。酒は 3 日で 1 升飲んでたが、心電図異常で注意され、今は 2 合以下にしている。
- ・初めて健診受けて血圧 150/80、眼底 II a。病院に行っていない。塩っぱいもの好き。ごはんには必ずふりかけ。漬物、味噌汁毎食。

平成28年度 上越市健康増進計画をふまえた保健・医療・福祉に関する活動体系

『すこやかなまち』への取組

～人と地域が輝く上越～

◆重点施策◆ 疾病の早期発見及び重症化予防の取組

③ ◆健康増進計画の基本方針◆ 『健康寿命の延伸』 と 『健康格差の縮小』

◆基本方針に基づいた取組の視点◆

①生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、②食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

