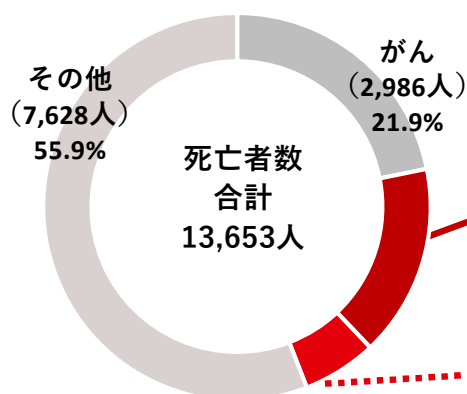


家族みんなで循環器病を予防しよう！



心疾患や脳血管疾患などの循環器病は、がんに次いで主要な死亡原因です。



心疾患
(2,192人)
16.1%



脳血管疾患
(847人)
6.2%



三大生活習慣病による香川県の
死亡者数（令和5年）

（狭心症、心筋梗塞、心不全）

（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

資料：厚生労働省（人口動態統計）



生活習慣病は、循環器病と深い関係があります。

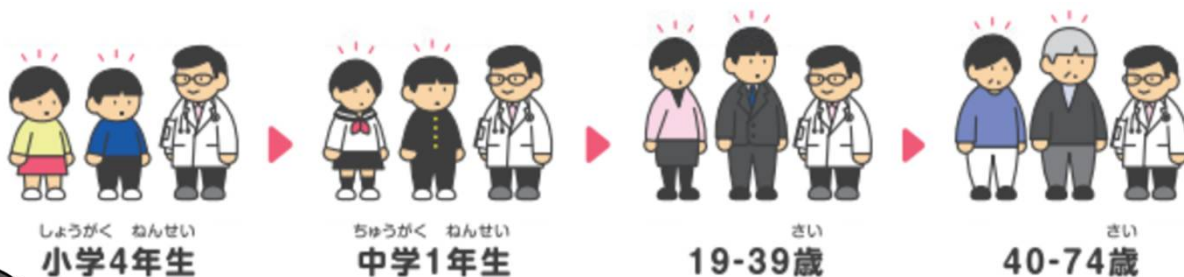


肥満、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を治療しないと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などの循環器病につながります。血糖値や血圧、血清脂質値をしっかりとコントロールすればするほど、生活習慣病を予防し、循環器病になりにくくなります。



早期診断・早期受診を心がけましょう。

生活習慣病は、健診によって早期に見つけ、予防することが出来ます。



ライフステージに合わせた様々な健診があります。

健診で異常を指摘されたら保健指導や医療機関を受診して、改善することが大切です。



血圧が高い状態で放置していませんか。

血圧は、血管のかべを内側から押す力です。

血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていきます。これを動脈硬化といい、この動脈硬化が進んでいる間は自覚症状がありません。放っておくと、じわじわと進行し、ある日突然、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気を引き起こします。

自宅に家庭血圧計がある場合、1週間ほど、起床後1時間以内と就寝前にリラックスした状態で、血圧を1日2回、記録してみてください。

家庭で上の血圧：135 mmHg以上、

または下の血圧：85 mmHg以上であれば、医療機関を受診しましょう。



高血圧の受診の目安

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg

* 家庭血圧：自宅自分で測る血圧、診察室血圧：病院・クリニックなどで測る血圧



生活習慣の見直しをしましょう

○食事

1日3食まず野菜。ゆっくり噛んで食べよう！

循環器病予防のために塩分は1日6gまでを目安に、上手に減らしましょう。

○運動

あ♪歩こう 今より1,000歩（10分）多く歩こう！

歩くときは「マイチャレかがわ！」（スマートフォンアプリ）を活用しましょう。



○飲酒

適度な飲酒（ビール中瓶1本または日本酒1合）にし、1週間に2日は休肝日を設けましょう。

○喫煙・受動喫煙

自分と周りの方の健康を守るため、たばこをやめましょう。

身近な医療機関で、健康保険適用の禁煙治療を受けることができます。



香川県の循環器病情報のホームページもご活用ください

香川県では、循環器病に関する情報を県のホームページで、随時更新しています。ぜひご活用ください。



健診で「要治療」「要精密検査」となったら、迷わず一步を踏み出しましょう。

香川県健康福祉部健康政策課 087-832-3273