



年頭挨拶

町立病院長 水野正巳



新年あけましておめでとうございませう。

令和4年の新春を健やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。

代表的な内科の病気と云えば高血圧なので、振り返って書きたいと思います。

日本の血圧は、1956(昭和31)年から1965(昭和40)年にかけて上昇し、その後1990(平成2)年にかけて大きく低下しました。

それは、脳卒中死亡率とともに低下し、心疾患死亡率も5年遅れて低下しています。また、年齢が低い時(30~64歳)から血圧が低いほうが循環器疾患は少ないことがわかっていませう。そこで74歳までの高血圧目標

は、上(収縮期血圧)が125 mmHgかつ下(拡張期血圧)が75 mmHg未満になっています。

まず言われるのが塩分制限です。今の日本人の塩分摂取量は、平均1日12g前後(1950年代の東北では25g)ですが、目標は1日6g未満です。

ただし、食塩に対する血圧の反応性は個人差があります。一般に高齢、女性、肥満、高血圧、慢性腎臓病の人は食塩感受性が高い(塩分の影響を受けやすい)傾向です。特に食塩感受性の高い高血圧の人は、夜間高血圧が多く心血管病発症率も高いとされています。

具体的な減塩方法は次のとおりですので参考にしてください。

◆漬物が多い人は…

頻度を減らす。浅漬けや酢漬けにする。

◆汁ものが多い人は…

小ぶりの椀にする。具を中心に食べる。減塩用の調味料にする。

◆麺類が多い人は…

回数を減らす。汁を残す。つけ麺にする。

◆味付けが濃い人は…

低塩、あるいは減塩用の調味料にする。1食につき塩分2gの食事の組み合わせにする。

以上をもちまして、町民皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年にあたっての挨拶とさせていただきます。