



保健師のおはなし

「高血圧治療ガイドライン」が改訂

～降圧目標が厳格化されました～

今年4月、日本高血圧学会により、高血圧治療のガイドラインが5年ぶりに改訂されました。これまで高血圧の基準値とされていた「140/90mmHg以上(※)」という数値は変わりませんが、生活習慣の改善や薬を飲んでいない方が目標とする基準である「降圧目標」がより厳しく(表1)になりました。また、高血圧の治療を行っていない方も、生活習慣の改善の目安となる「正常高値血圧」の基準値が従来の「130～139/85～89mmHg(※)」から「120～129/80未満mmHg(※)」となりました。(※はいずれも診察室血圧基準値)

この改訂の背景には、①高血圧治療を受けている患者の50%程度はコントロールが上手くいっておらず、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの循環器疾患による死亡数が減少していないこと、②認知症や脳卒中の後遺症とともに要介護の原因となるなど、国民の健康や福祉、医療経済に大きな影響を与えることなどが挙げられ、降圧目標を厳格化することにより、自らが早期に気づき、これらのリスクを減らせることができることから今回の改訂となりました。

高血圧で治療中の方のみならず、すべての方に関係する今回の改訂。減塩や節酒、運動など、早期からの血圧管理を心がけましょう。

◆降圧目標の厳格化(表1)

(mmHg)

	今までの基準値	新しい基準値
75歳未満 脳血管治療者 心血管治療者	140/90 未満 (135/85 未満)	130/80 未満 (125/75 未満)
糖尿病患者 尿たんぱく(+)以上	130/80 未満 (125/75 未満)	
抗血栓薬服用者		
75歳以上	150/90 未満 (145/85 未満)	140/90 未満 (135/85 未満)

●表内の数値は、診察室血圧(家庭血圧)となります。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市気象情報モニターをご活用ください!

砂川市気象情報モニター

砂川地区広域消防組合 気象観測データ 最終更新時刻 2019/07/31 09:30

2019/07/31 日の出 04:20 南中 14:39 日の入 18:57 月齢 29

風向 224度 風速 3.0 m/s 10分間平均風速 5.2 m/s 10分間最大瞬間風速 16.7 m/s

気温 26.7℃ RH 82% 前1時間降水量 0.0 mm 積算降水量 0.0 mm

今日の観測値
 最高気温 26.8℃ 最低気温 24.2℃ 最小速度 61% 発生時刻 5:42
 最大風速 4.5 m/s 同風向 233度 発生時刻 5:26
 最大瞬間風速 7.1 m/s 同風向 226度 発生時刻 5:26

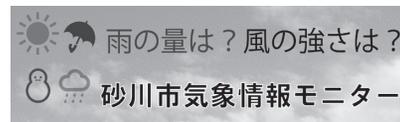
昨日の観測値
 最高気温 31.4℃ 最低気温 23.6℃ 最小速度 61% 発生時刻 14:08
 最大風速 5.6 m/s 同風向 230度 発生時刻 14:02
 最大瞬間風速 9.4 m/s 同風向 223度 発生時刻 14:02

積算降水量 0.0 mm
 10分間最大降水量 0.0 mm
 1時間最大降水量 0.0 cm
 10分間最大積算量 0.0 cm
 1時間最大積算量 0.0 cm

積算降水量 0.0 mm
 10分間最大降水量 0.0 mm
 1時間最大降水量 0.0 cm
 10分間最大積算量 0.0 cm
 1時間最大積算量 0.0 cm

パソコンでの表示画面

降水量や降雪量、風速、気温、湿度など、市内における気象情報がリアルタイムで反映されます。市ホームページのバナーからぜひご活用ください!



▲このバナーが目印です



スマートフォンは
こちらのQRコードから!

問ふれあいセンターTEL 54-2121

編集後記

▶今回、「防災お役立ちQ&A」ということで掲載していますが、毎年この時期は大雨が想定されます。▶ご家庭の日用品や食品の備えは万全でしょうか?▶また、昨年の停電時は、携帯電話の充電に苦労された方も多いと聞きます。▶今一度、いざというときの備えを確認してみたいかがでしょうか。☑

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,890 世帯 (-12) 人口 16,922人 (-21) 男 7,848人 (-13) 女 9,074人 (-8)