

いきいき健康づくりをバックアップします!!!

かいつぶり

Vol.31
2017

INDEX

■ ■ 血圧が高いとどうなるの?
セルフメディケーション税制



当財団は、健診の推進や健康づくりの普及啓発を通じて、県民の健康意識を高め、生活の質の向上や健康寿命の延伸に向けた取り組みを各市町・関係団体・機関と連携のもと進めてまいります。

公益財団法人
滋賀県健康づくり財団

Shiga Health Promotion Foundation
【結核予防会滋賀県支部、日本対がん協会滋賀県支部】

発行元

- 〒520-0834
滋賀県大津市御殿浜6番28号
- Tel. 077-536-5210
- Fax. 077-536-5211
- URL. <http://www.kenkou-shiga.or.jp/>
- E-mail. info@kenkou-shiga.or.jp

血圧が高いとどうなるの？

滋賀県健康づくり財団機関誌「かいつぶり」では、腎疾患重症化予防をテーマとし、Vol.29は「高血糖」、Vol.30は「慢性腎臓病(CKD)」を取り上げてきました。

今回Vol.31は、「高血圧」についてお話しします。



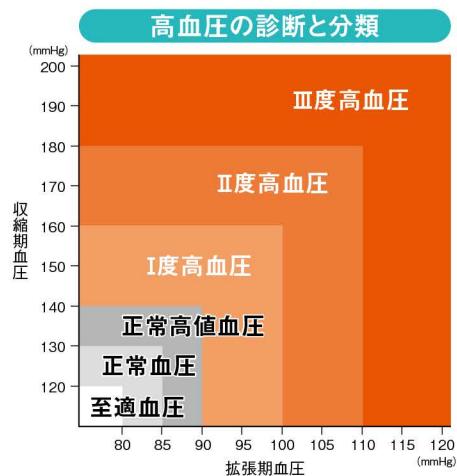
あなたは、自分の血圧がどのくらいご存知ですか。また、その血圧は注意が必要な値なのかどうかをご存知ですか？

高血圧は、脳卒中などの生命にかかる重篤な病気を引き起こす原因であるにもかかわらず、その認識は極めて低いと言われています。現在日本に4,300万人いると推定されている高血圧患者のうち、実際に治療を受けているのはわずか約2割の900万人であるという数字がそれを裏付けています。

どこからが高血圧なの？

右の図のように、高血圧とは、病院や健診施設などで測定した血圧値が、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の状態をいいます。

しかし、病院や健診施設では、緊張しているなど平常の状態ではないため、座位で15分以上安静を保った後に血圧を測ってもらうようにしましょう。なお、家庭での血圧値も参考になるといわれています。



家庭での血圧の測り方

血圧は1日を通じて一定ではありません。食事、飲酒、喫煙、運動、入浴、仕事など、状況によって数値は変動します。また、血圧を測る前に深呼吸をする方を見かけますが、これは反射で血圧を下げているだけですので正確な血圧を測ることにはなりません。

朝晩2回、トイレを済ませ、最低1～2分、できれば5分ほど座って落ち着いたら右図に記載されている事項に注意し測定します。2回測定し、その平均値をとります。

自宅で測定する家庭血圧では、収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上が高血圧とされます。

ぜひ一度、家庭血圧を測ってみてください！

血圧の正しい測り方

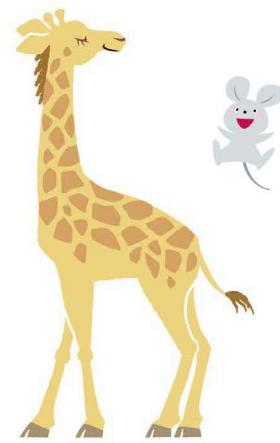


血圧ってなに?

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出した時に血管にかかる圧力のことです。

キリンは首が長く、心臓から3mほど高いところに頭があるので、この位置まで血液を送るために血圧は300mmHgくらいあります。ネズミは心臓から頭までが近いので血圧は60mmHg程度です。

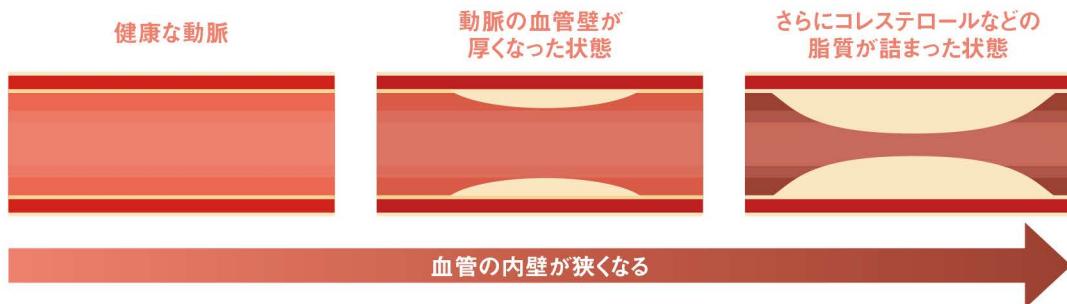
人間の場合には、身長160cmの人では120mmHg程度の血圧があれば十分といわれています。



血圧が高いとどうなるの?

必要以上に血圧が高くなると、血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり固くなります。また、血管の内皮が傷つくと、コレステロールなどの脂質がかさぶたのように貯まり、血管がふさがって血液の通り道が狭くなります。これを動脈硬化といいます。

なお、血液の粘度(濃さ)が高くなることも血流を妨げる一因となります。



しかし、こうした血管の変化には自覚症状はなく、静かに進行します。高血圧などの生活習慣病がサイレント・キラーと呼ばれるのはこのためです。

そして動脈硬化が一定のレベルに達すると、脳卒中、心筋梗塞、腎不全等の重篤な病気を引き起こすのです。

血圧が高い場合(高血圧)への対処法

医師の診療を受け、必要なら降圧薬(血圧を下げる薬)を服用してください。

また、食事(減塩6g/日未満、野菜・果物の積極的な摂取)、運動(ウォーキングなど)、節酒、禁煙、適正体重の維持などの生活習慣に気を付けてください。



(日本高血圧学会HPより)

「公益財団法人滋賀県健康づくり財団参与 滋賀医科大学名誉教授 吉川隆一 監修」

※mmHg:圧力の単位(水銀柱ミリメートル)主に医療現場の血圧の単位として使用される

セルフメディケーション税制について

セルフメディケーション 税控除対象

商品に記載されています。
商品によって、付いていない場合も
あるので販売店で確認を!

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は、**健康の維持増進**及び**疾病の予防への取組**として**一定の取組**を行う個人が、平成29年1月1日以降に、スイッチOTC医薬品を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

※セルフメディケーション税制は医療費控除の特例であり、**従来の医療費控除との選択適用**となります。したがって、この特例の適用を受ける場合は、**従来の医療費控除**を併せて受けることはできません。

※スイッチOTC医薬品

薬には、医師が処方する医療用医薬品と、薬局・薬店・ドラッグストアなどで市販されるOTC医薬品があります。かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節鬱の貼付薬など
(上記薬効の薬のすべてが対象となるわけではないので厚生労働省のHPや販売店で確認を!)

セルフメディケーションとは

WHO(世界保健機関)において「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」とされています。

セルフメディケーションを推進していくことは、個人の自発的な健康管理や疾病予防の取組を促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

個人の健康管理の意識・習慣、医療や薬の正しい知識を身につけることにより、病気の予防や早期発見につながります。

健康の保持増進及び疾病の予防への取組(一定の取組)の証明方法について

この税制を利用するためには、その方が、その年中(1月～12月)に健康の保持増進及び疾病の予防への一定の取組を行い、確定申告書の提出の際に、当該取組を行ったことを明らかにする書類を添付又は提示する必要があります。

一定の取組に該当するものは?

- 保険者(健康保険組合、市町村国保等)が実施する健康診査(人間ドック、各種健(検)診等)
- 市町村が健康増進事業として行う健康診査(生活保護受給者等を対象とする健康診査)
- 予防接種(定期接種又はインフルエンザワクチンの予防接種)
- 勤務先で実施する定期健康診断(事業主健診)
- 特定健康診査(いわゆるメタボ健診)又は特定保健指導
- 市町村が実施するがん検診

※一人ひとり条件が異なりますので、詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。

(参考文献:厚生労働省)



日ごろから健康状態をチェックしましょう!
年1回は健康診断を受けましょう!

