

2018年2月8日

プロドライバーの健康管理・労務管理の向上による
事故防止に関するセミナー

健康や過労の管理の向上による事故防止に関する取り組みの紹介

**さあ血圧を測りましょう、
自分の血圧を知りましょう!**

帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座

大久保 孝義

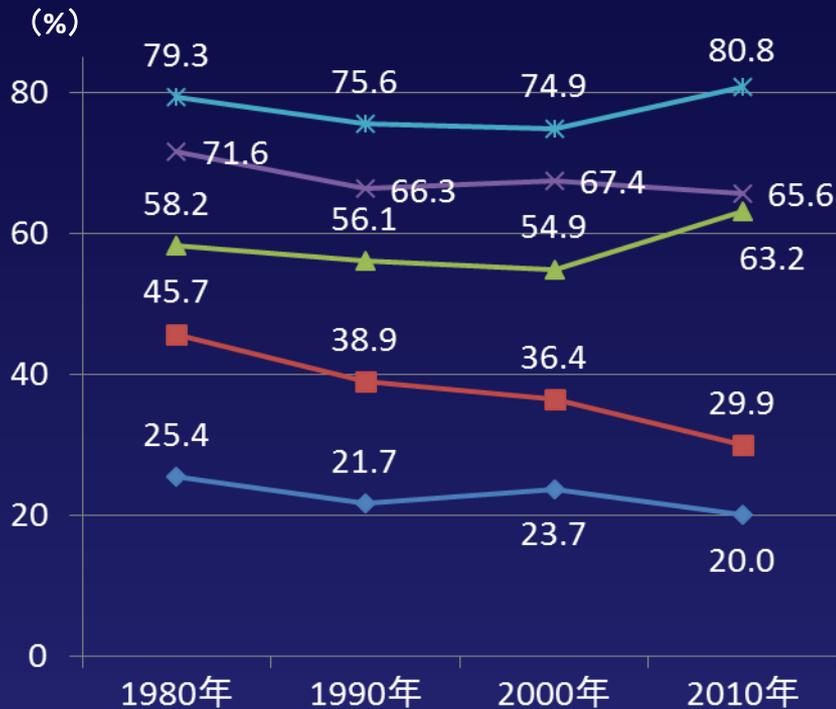
本日の講演内容

1. 高血圧管理:働き世代における意義
2. 職場高血圧とは?
3. 家庭血圧測定から何かわかる?
4. 家庭血圧測定のメリットは?

性・年齢階級別の高血圧有病率*1 の年次推移(1980-2010年)

◆ 30歳代 ■ 40歳代 ▲ 50歳代 × 60歳代 * 70歳代

男性



女性



(第3次循環器疾患基礎調査(NIPPON DATA80), 第4次循環器疾患基礎調査(NIPPON DATA90), 第5次循環器疾患基礎調査, NIPPON DATA2010*2)

*1 収縮期: 140mmHg以上または拡張期: 90mmHg以上または降圧薬の服用(2000年・2010年は2回測定のうち1回目)

*2 第6次循環器疾患基礎調査は実施されず, 厚生労働科学研究(指定研究)としてNIPPON DATA2010が実施された。

男性の肥満者増殖中

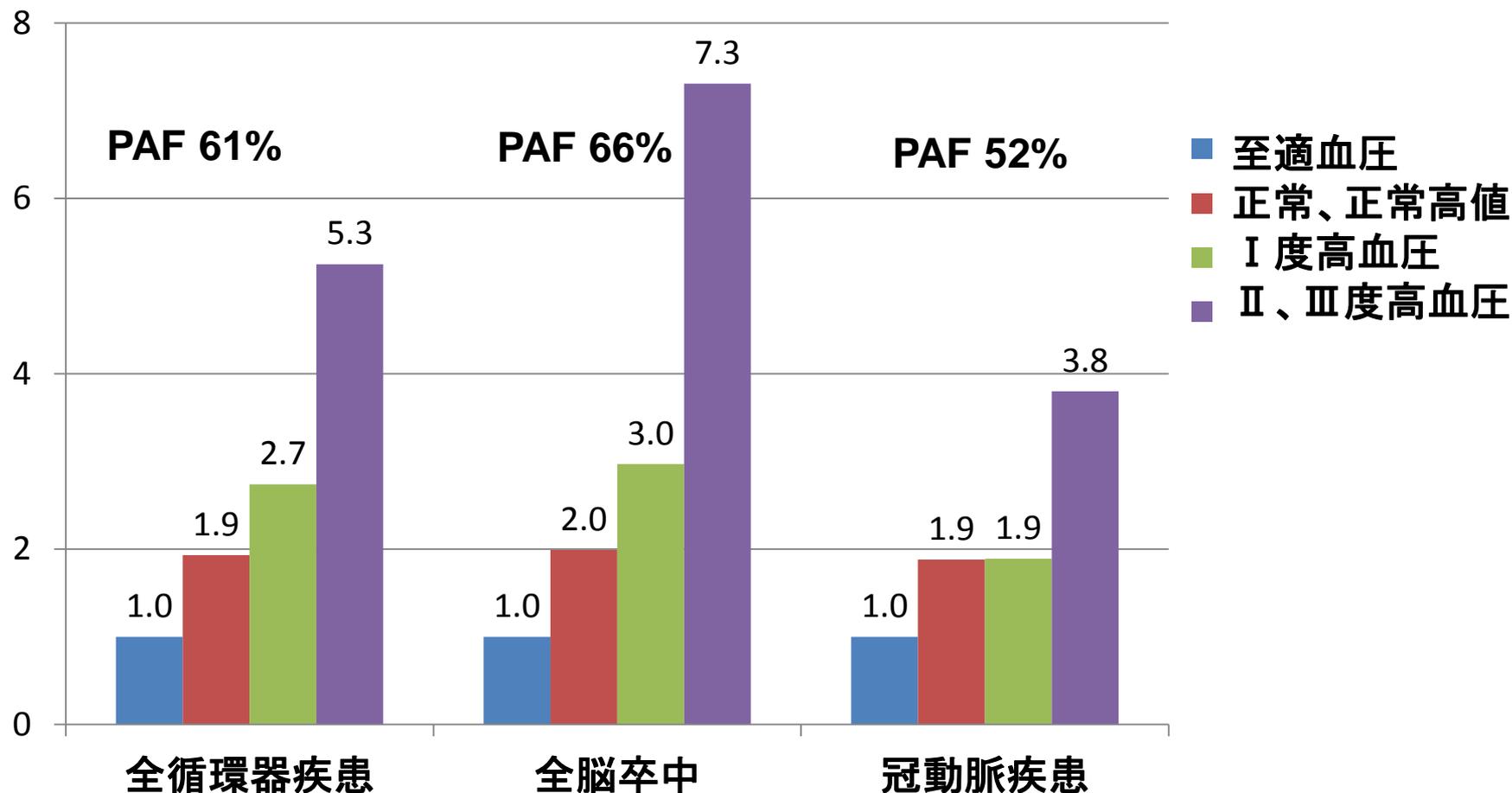
成人男性では肥満者の割合が1970年代からの30年間でおよそ2倍に増え、近年は約3割で推移している。



中年期の血圧が長期の循環器疾患死亡と強く関連 60%の循環器死亡は至適血圧を超える血圧による

(NIPPON DATA80、30-59歳男女6764名、24年追跡)

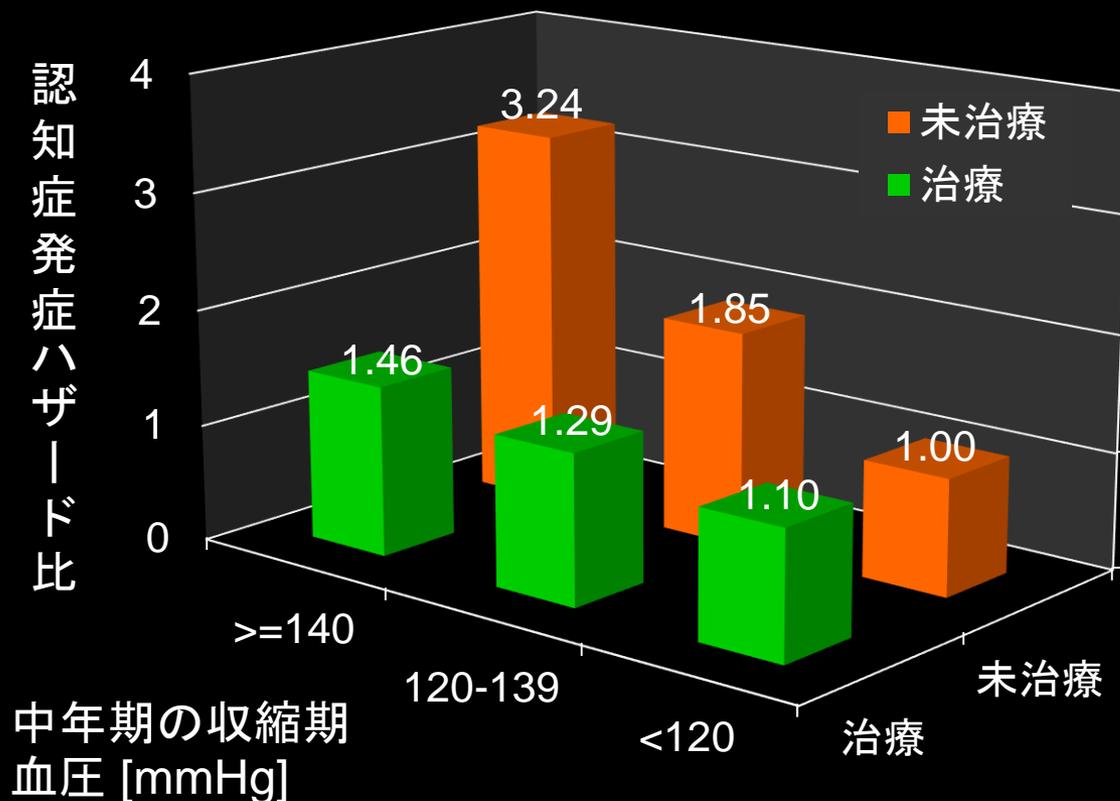
多変量調整ハザード比



ハザード比は、性、年齢、総コレステロール、
BMI、糖尿病有無、喫煙、飲酒歴を調整
PAF: 血圧高値による人口寄与危険割合

中年期の降圧治療の認知症発症抑制効果

中年期(<50歳)における高血圧を治療すると、認知症発症は大幅に抑制できる。



認知症

1. 中年期の高血圧は、高齢期認知症の危険因子であり、
認知症抑制の観点からも積極的に治療すべきである。 **推奨グレード C1** [エビデンス VI]
2. 高齢期高血圧の降圧治療による認知症予防効果に関する
結論は得られていないが、認知機能を悪化させるとする成績はなく、
降圧薬治療は行う。 **推奨グレード C1** コンセンサス
3. 認知機能障害や認知症合併高血圧に対する降圧治療の効果に
関するエビデンスは少ないが、降圧治療は考慮する。

推奨グレード C1 コンセンサス

本日の講演内容

1. 高血圧管理:働き世代における意義
⇒ 将来の脳心血管病・認知症を防ぐ!

2. 職場高血圧とは?

3. 家庭血圧測定から何かわかる?

4. 家庭血圧測定のメリットは?

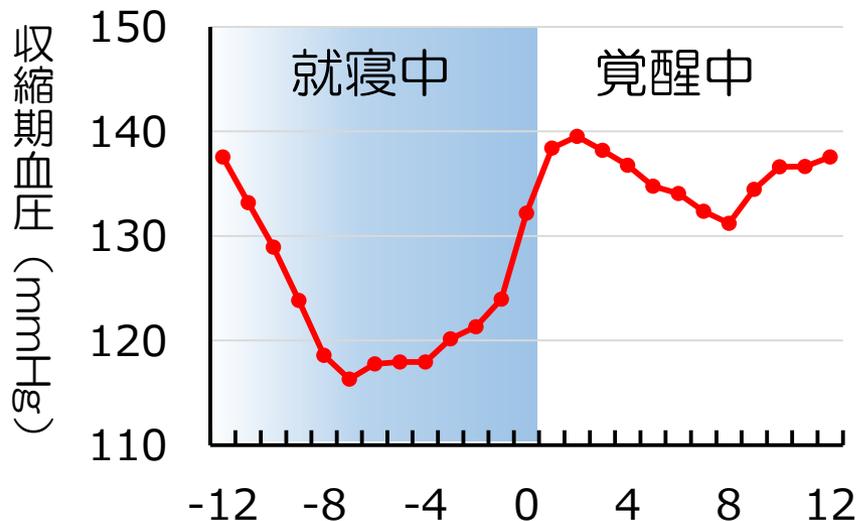
職場高血圧

(Harada, Kuwajima et al. Hypertens Res 2007)

- 日中職場での血圧が高い
- 職場ストレスの影響？

24時間自由行動下血圧

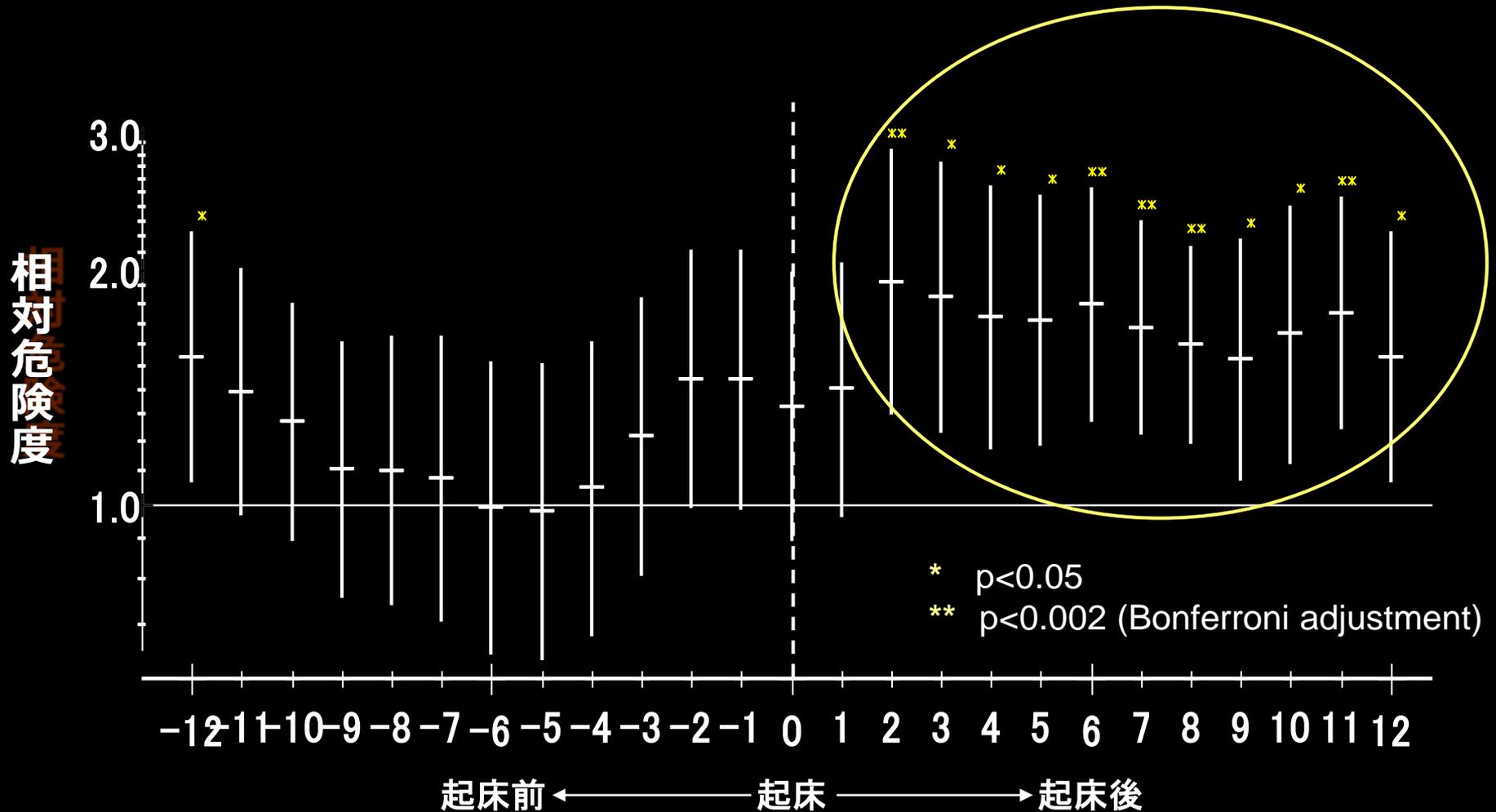
- ある1日（24時間）の血圧を15～30分毎に測定
- 活動中・睡眠中の血圧がわかる



昼間の高血圧は脳出血死亡リスク

Metoki H, Ohkubo T, et al. J Hypertens 2006

収縮期血圧10mmHg上昇あたりのリスク



運転者の脳疾患に起因する事故報告の概要(H28)①

発生日時	業態	事故の原因	「衝突・接触」 「中断」の別	運転者の状況	事故概要	運転者の年齢
1月5日	貨物	脳内出血	衝突・接触		トラック運転者が運行中に脳内出血を発症し、意識が薄れ、赤信号で停止している乗用車に追突した。	55
1月11日	貨物	くも膜下出血	衝突・接触	死亡	トラック運転者が運行中に気を失い、左側民家のブロック塀に衝突して停車した。本人は意識不明のため、ドクターヘリにて緊急搬送され、くも膜下出血と診断され、翌日死亡した。	56
1月13日	貨物	脳梗塞 (脳血栓)	衝突・接触		トラック運転者が運行中、踏切で停止し発進した際、急に体調異変(意識朦朧)となりセンターラインを越え、他の車両2台に接触した。	78
1月19日	法人タクシー	脳内出血による 意識消失	衝突・接触		法人タクシーが空車で運行中、交差点を直進した際、運転者が脳内出血のため意識を失い道路左側の道路標識に接触し、歩道鉄柵と標識ポールに衝突し停止した。	64
1月21日	貨物	脳卒中	中断		トラック運転者が運行中、体に違和感を感じて車両を16分停止。その後回復し、運行を再開したが、4分後に右半身にマヒが出たため、コンビニエンスストアに停車。様子を見たが右半身の自由が効かないため運行を中断。救急車で病院に搬送された。	48
2月8日	貸切	脳梗塞	中断		貸切バス運転者が道の駅にて待機中に、ろれつが回らなくなる体調不良が発生。	51
2月18日	貨物	くも膜下出血 による意識喪失	中断		トラック運転者がトイレに行くとき現場作業員に伝えて車両から離れ、その後トイレにて倒れた。病院に搬送され、くも膜下出血と診断された。	49
2月29日	貨物	脳梗塞	衝突・接触		トラック運転者が運行中、脳梗塞を発症し、合流する側道から右折レーンまで飛出し、8台の自動車と接触した。	47
2月29日	貨物	脳梗塞	中断		トラック運転者が、時間調整のための待機中に、身体の異変に気づき運行を中断。救急搬送された。	69
3月8日	法人タクシー	脳内出血による 右側部麻痺	中断		タクシー運転者が、出庫から約1時間後、具合が悪くなったため停車、運行を中断した。救急搬送され、脳内出血をおこしていると診断を受けた。	73
3月16日	貨物	高血圧性脳出血により意識を失ったため	衝突・接触		トラック運転者が運行中、意識を失い、公営住宅の塀に接触。停車しているところを荷受けの現場担当者が発見した。	51
3月19日	貨物	くも膜下出血	衝突・接触	後日死亡	トラック運転者が運行中、片側一車線道路を直進していた際、くも膜下出血により運転不能な状態となり、反対側車線脇の用水路に転落した。運転者は搬送先の病院で9日後に死亡した。	32
4月4日	貨物	くも膜下出血を発症したことによる意識消失	衝突・接触		トラック運転者が運行中、集荷先構内に右折進入した際、構内に駐車中のトラックに衝突した。近くにいた従業員が駆けつけた際には意識があり電話をかけようとしていたが、その後下を向きぐったりし、意識を失った。	44
4月12日	法人タクシー	乗務員の意識が薄くなった(脳いっ血)	衝突・接触		タクシー運転者が運行中、急に意識が薄くなり、歩道に乗り上げ左前方より街路樹に衝突し走行不能となった。	65
4月14日	法人タクシー	脳梗塞による身体麻痺	衝突・接触		タクシー運転者が運行中、前方の赤信号に気付いて停止しようとしたが、身体の麻痺の為、ブレーキ、ハンドル操作が不十分となり、減速はしたもののそのまま直進し、横断中の自転車と衝突した。自転車利用者が死亡した。	73
4月19日	貨物	脳内の毛細血管が切れ、大量出血したとの診断	中断	死亡	トラック運転者が、納品完了後に車両に乗車する際に、同乗者へ体の不調を訴えると同時に嘔吐し、その後に意識不明となった。病院に搬送後、死亡が確認された。	12 56

運転者の脳疾患に起因する事故報告の概要(H28)②

発生日時	業態	事故の原因	「衝突・接触」「中断」の別	運転者の状況	事故概要	運転者の年齢	
17	4月27日	貨物	脳梗塞における意識障害	衝突・接触		トラック運転者が運行中、意識が朦朧とし、バス停に停車中のバスに接触、その後マンション入口手前の縁石に当たり停車。運転者は運転続行不可能で救急搬送。	57
18	5月27日	法人タクシー	脳出血	中断	死亡	タクシー運転者が運行中、体調不良を感じバス停に車両を停車させ運行を中断。救急搬送された。運転者は死亡。	50
19	6月14日	法人タクシー	くも膜下出血	衝突・接触		タクシー運転者が乗客1名を乗せ運行中、くも膜下出血により意識喪失。左側歩道に乗り上げた拍子にハンドルが右に切れ、斜め右に進行しそのまま対向車線を跨ぎ、交差点先角にあった電柱・標識・民家の壁に衝突し停車。	47
20	6月14日	法人タクシー	進行性脳梗塞を発症したこと	衝突・接触		タクシー運転者が運行中、進行性脳梗塞を発症し、交差点で右折車線に停まっていた車両に、左後方から左側面にかけて衝突した。	66
21	6月16日	法人タクシー	被殻出血脳室穿破縦隔血腫を発症し、意識が混濁し運転操作不能になったと推定	衝突・接触	後日死亡	タクシー運転者が運行中、前を走行していた車を追い越し、そのまま対向車と正面衝突した。運転者は、5分間程、事故の処理をしようとしていたようだが、意識を無くし、意識不明のまま死亡。	61
22	6月16日	個人タクシー	高血圧症による脳内出血	衝突・接触		タクシー運転者が、客待ち停車中に体調不良となったようで、発進後に走行途中速度が低下したり、一時停止したりと不自然な挙動となった。その後ドアを開けて嘔吐、市内を迷走し、停車車両に衝突してそのまま走行した。脳内出血のため本人に事故の記憶は無し。	72
23	6月17日	貨物	脳腫瘍、症候性てんかんと診断された	衝突・接触		トラック運転者が運行中に意識を失い、対向車線をはみ出し橋の欄干に接触したのち路外に逸脱した。その後ドライバーは意識を回復したものの運転が困難なため救急搬送された。	38
24	7月16日	法人タクシー	脳内出血	中断		タクシー運転者が、自分でドアを開け車外へ出たところ倒れた。車外で倒れているところを歩行者に発見され、救急車で搬送された。発見時、意識はあるものの、呼びかけに対し言葉が出なかった様子だった。	68
25	7月21日	貨物	脳梗塞	中断		トラック運転者が配達先に到着後に荷卸していた際、突然意識がなくなり地面に倒れ、救急搬送された。	60
26	7月29日	貨物	脳腫瘍	衝突・接触		トラック運転者が運行中に病気が発症し、意識がなくなったものと思われ、そのまま約100メートル走り続けて対向車線を横切り歩道に乗り上げたあとデリネーターポールを倒し、フェンスに前部右角を衝突させ停止した。	41
27	7月29日	個人	脳出血	衝突・接触		タクシー運転者が運行途中、目眩をおこし、気がついた時には相手方車両と衝突していた。	60
28	7月30日	貨物	くも膜下出血	衝突・接触	死亡	トラック運転者が運行中に意識不明となり、トンネル内で追越し車線をはみ出し右壁に接触、その反動で左壁に衝突し停止した。運転者は病院に救急搬送された。運転者は死亡。	59
29	8月18日	貨物	くも膜下出血	衝突・接触	死亡	トラック運転者が運行中、疾病により意識を失い運転操作不能となり、そのまま右へ進み中央分離帯に衝突、ガードレールに沿うように進行した後、停止した。運転者は死亡。	40
30	8月25日	乗合バス	くも膜下出血	中断		乗合バス運転者が降車口である前扉をあけた直後に急に意識を失い、運転座席からバス通路側の左側に上半体が倒れ込み、異変に気付いた降車旅客が救護を行うとともに、救急車の手配を行った。くも膜下出血であるとの診断であった。	51
31	8月30日	貨物	くも膜下出血	衝突・接触	死亡	トラック運転者が運行中に意識を失い車両が制御不能となり、左側側壁に接触したあと中央分離帯に乗り上げ停止。病院へ緊急搬送されたが、既にくも膜下出血により心肺停止。死亡した。	53
32	9月7日	乗合バス	突発的体調変化(脳幹出血)	中断		乗合バス運転者が運行中、突然の体調変化のため車両を停止、運行を中断し、乗客に救急車の手配を依頼してそのまま意識を失った。	51

運転者の脳疾患に起因する事故報告の概要(H28)③

発生日時	業態	事故の原因	「衝突・接触」「中断」の別	運転者の状況	事故概要	運転者の年齢	
33	9月7日	法人タクシー	脳内出血による視界の異常	衝突・接触		タクシー運転者が運行中、右側と左側に駐車車両があり、その間を進行しようとしたが、右側の視界に異常が発生し、右側に駐車している車両に接触した。脳内出血によると思われる。	64
34	9月13日	乗合バス	脳出血	衝突・接触		乗合バス運転者が運行中、脳内出血により突然意識が朦朧となり、中央分離帯に接触後、前方を走行していた軽乗用車に接触し、異常に気付いた旅客が運転席にて急ブレーキを扱い急停車した。	64
35	9月15日	貨物	くも膜下出血	中断	死亡	納品先からトラックが到着していないと連絡があり、捜索手配をしていた所、駐車中車内の運転席後方のベッドで死亡していたのが発見された。	47
36	9月23日	貨物	脳腫瘍(アテローム血栓性脳梗塞)による脳疾患発症での意識消失	衝突・接触		トラック運転者が運行中に意識を失い、歩道を乗り越え、道路左側の草むらへ進入しその先のガードレールに衝突した。	48
37	10月11日	法人タクシー	脳内出血(程度は軽い)	中断		タクシー運転者が運行中に体調の異変に気づき、車を停止させ、自ら営業所へ連絡を入れたが会話がうまく出来ない状況だったため、管理者が救急車を手配。	49
38	10月12日	法人タクシー	脳出血による意識低下	中断		タクシー運転者が運行中に体調の異変(偏頭痛)を感じたため、安全な場所に停車するし、運行を中断した。脳内出血の重傷。	61
39	10月31日	法人タクシー	くも膜下出血	衝突・接触	死亡	タクシー運転者が運行中、意識を失って側壁に接触して停止した。運転者は搬送先の病院にてくも膜下出血により死亡。	64
40	11月2日	法人タクシー	脳梗塞	衝突・接触		タクシー運転者が運行中、赤信号で停車していた車両につき停車しようとした際、ブレーキを踏もうとしたが右足が動かずサイドブレーキを掛けようとしたが間に合わず追突した。更に当該車両を移動させるため後退したところ右足が動かずそのまま後続車に衝突した。	63
41	11月8日	貨物	くも膜下出血	中断	死亡	運行中のトラック運転者と連絡がとれなくなり、捜したところ、PAの駐車場にて運転席に座ったまま助手席側に横たわり、意識不明の状態で見送された。その後死亡が確認された。	51
42	11月9日	貨物	くも膜下出血による意識障害	衝突・接触	後日死亡	トラック運転者が運行中、くも膜下出血による意識障害の発症により側構に左フロント脱輪し停止した。運転者は後日死亡。	64
43	11月18日	法人タクシー	脳梗塞	中断		タクシー運転者が運行中、体調の異変に気づき路肩に停車、運行を中断した。運転者は、脳梗塞による右半身麻痺と診断された。	73
44	11月19日	貨物	脳幹部出血	中断	死亡	トラック運転者が運行中、体調に異変を感じ路肩に停車し、その後意識を失う。運転者は死亡した。	54
45	11月24日	貨物	休憩中に脳幹部出血になった。	中断		運行中のトラック運転者と連絡が連絡が取れなくなり探したところ、車両の下に倒れていた運転者が発見された。意識がなかったため救急搬送。接触やブレーキの痕跡がなかったため、休憩(停車)中に発症したと思われる。	66
46	12月3日	貸切バス	くも膜下出血	中断		貸切バスの運転者が、休憩地において体調不良(激しい頭痛)のため運転継続不可能となった。	41
47	12月14日	貨物	脳腫瘍による意識喪失と思われる	衝突・接触		トラックが運行中、ガードレールと標識の土台に運転席下部が衝突し左路肩に落ちて横倒しになった。なお、事故現場にブレーキ痕は見当たらなかった。	54
48	12月31日	法人タクシー	左被殻出血	衝突・接触	死亡	タクシー運転者が運行中、意識不明となり追突事故を起こした。運転者は死亡。	63

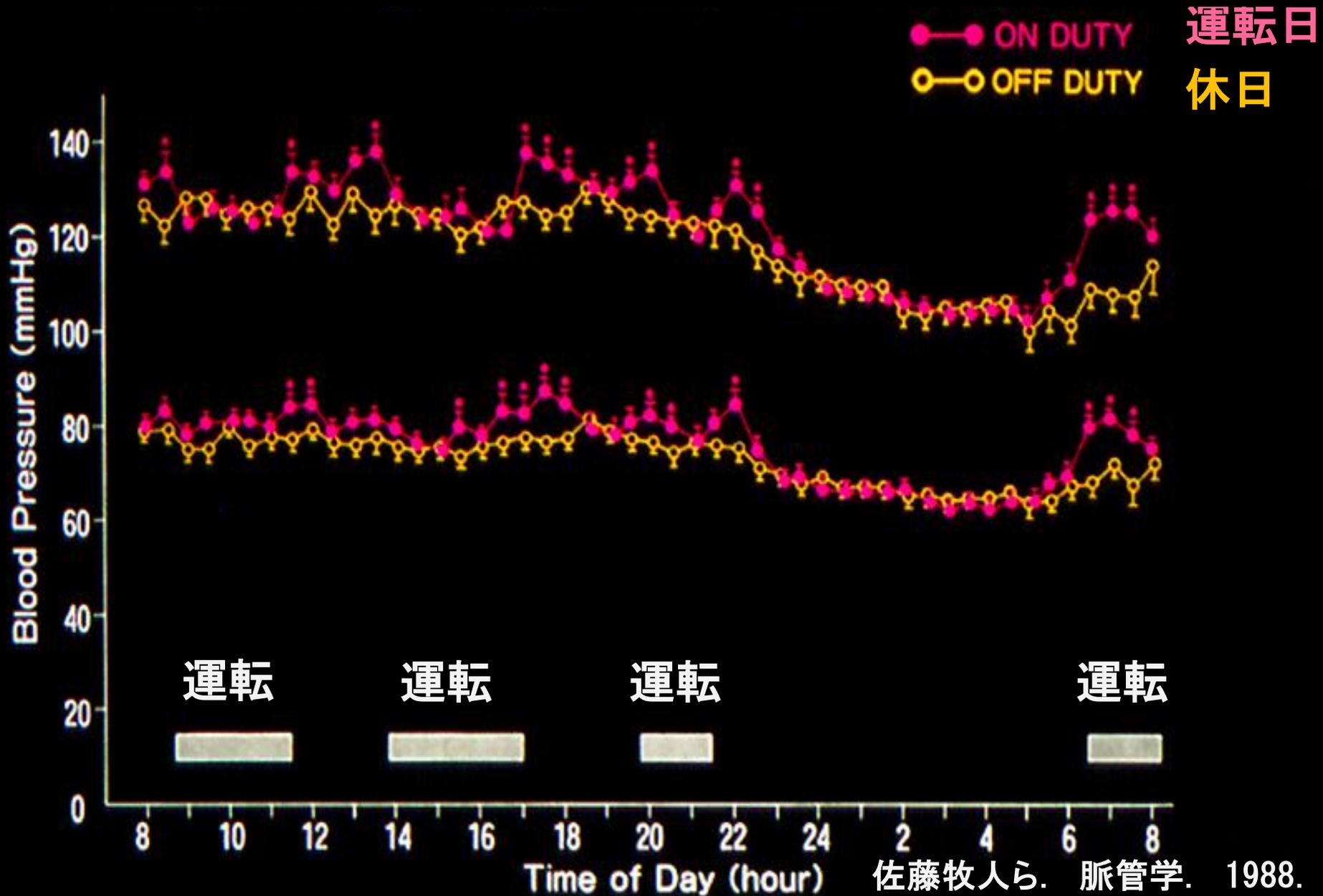
職場高血圧

(Harada, Kuwajima et al. Hypertens Res 2007)

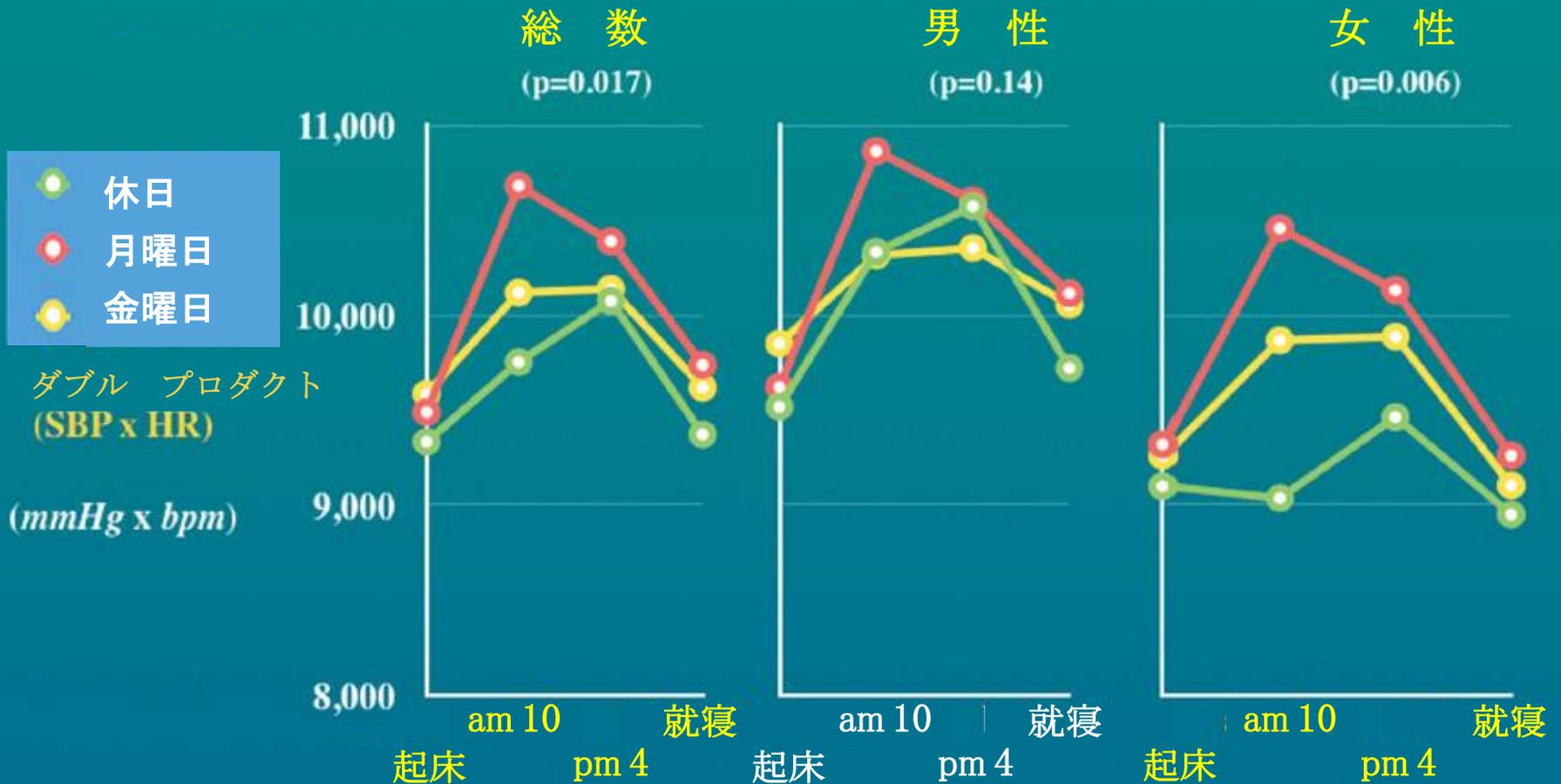
- 日中職場での血圧が高い
- 職場ストレスの影響？
- 脳出血・くも膜下出血のリスク

日本の過労死の半数、
運転中脳卒中の3分の2は
出血性脳卒中

新幹線運転手25名の24時間血圧



月曜 午前10時 職場血圧×心拍数は高い!



天声人語

「月曜日は嫌い」 「月曜日は嫌い」——。1970年代末のヒット曲「哀愁のマンデー」のサビの部分である。ある月曜の朝、米国で乱射事件を起こした16歳少女の言葉を繰り返す。当時16歳の高校生だった筆者の耳にも歌詞が貼りついた▼いくつになっても学校や勤めのある限り、月曜は気分が重い。ブルーマンデーである。医療の世界でも、月曜の午前に心筋梗塞など心疾患事故の多いことはかねて知られていた。原因を解明しようと、愛知県にある旭労災病院の木村玄次郎院長（69）の研究班は、月曜と金曜、休日に心臓にかかる負担を調べた▼対象は平日に勤めを持つ207人。起床時、朝10時、夕方4時、入眠前に血圧計で測定してもらおうと、血圧に心拍数をかけた数値が月曜の朝10時にきわだつて高かった▼「血圧と心拍数の積は心臓にかかるとる負荷を示します。土日にリラックスした心臓に、月曜午前は一気にストレスがかかるようです」と木村院長。週の初めは、仕事の段取りを決め、外せない会議や上司への報告も多い。急に仕事モードに入るのは心臓に悪いそうだ▼木村院長らが提唱するのは「スローマンデー」である。月曜の朝、機嫌よく着いても

本日の講演内容

1. 高血圧管理:働き世代における意義

⇒ 将来の脳心血管病・認知症を防ぐ!

2. 職場高血圧とは?

⇒ 仕事ストレスを反映、過労死のリスク!

3. 家庭血圧測定から何かわかる?

4. 家庭血圧測定のメリットは?

高血圧

**脳心血管疾患・認知症の最大の原因
変動が大きい！**



正しく診断することが重要

そのために何が必要か？



精密な血圧測定

2 4 時間自由行動下血圧の問題点

- 負担感が大きく、煩わしい。
- 締め付けと音は、特に夜間睡眠を妨害。
- 測定日における、睡眠の質、日中の精神的・肉体的活動の程度により、測定値が異なる。
- 実施可能な医療機関が限られている。

家庭血圧

- 毎日定時に自分で血圧測定
- 連日の血圧データが得られる

決まった測定条件下で
血圧を測定
→信頼性の高い血圧値



大迫（おおはさま）研究

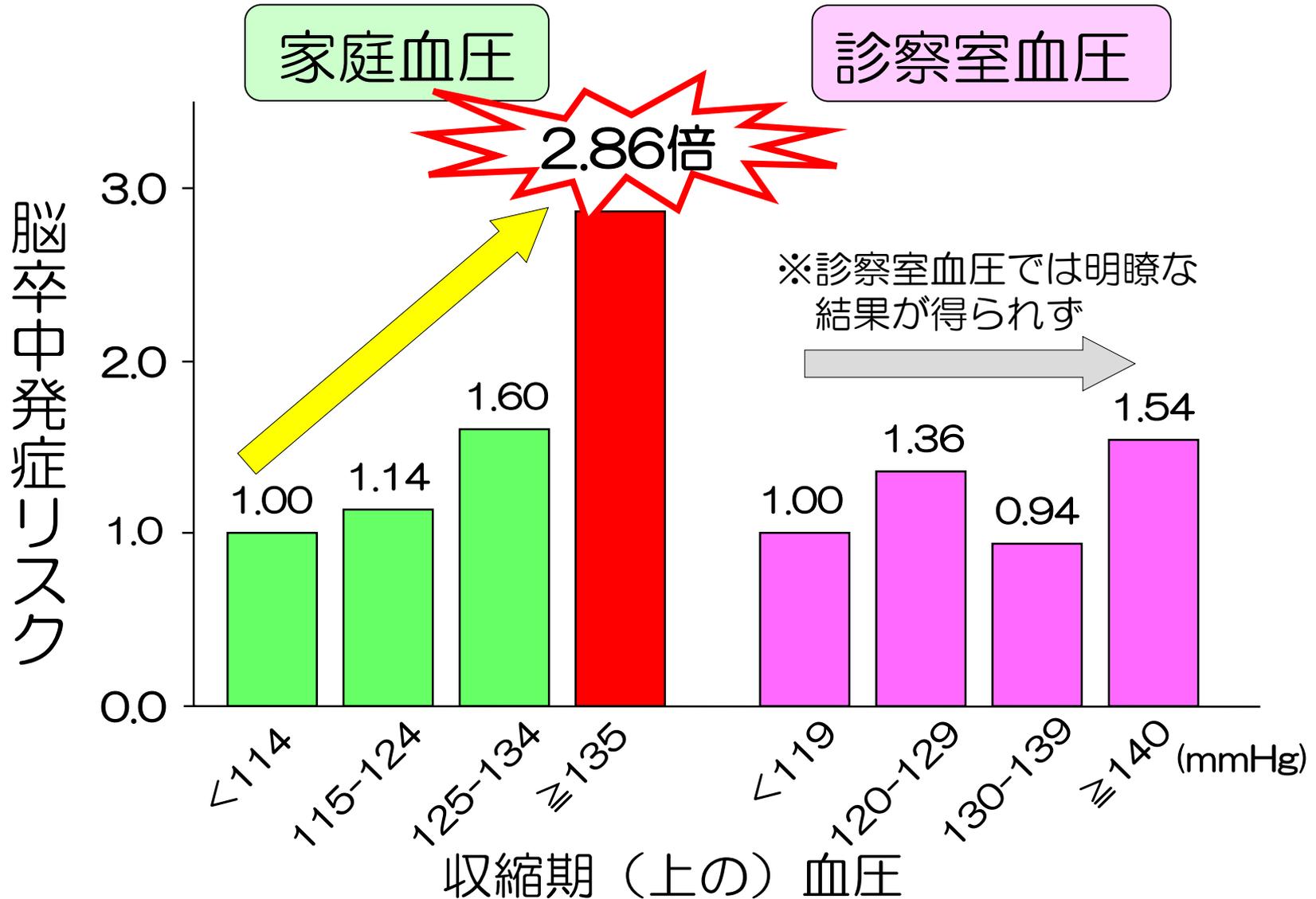
岩手県大迫町（現・花巻市）の一般地域住民を対象とした
高血圧・循環器疾患に関する疫学研究

1986年開始

特色: 家庭血圧を用いた世界初の追跡研究



家庭血圧が、脳卒中発症と強く関連



家庭血圧による高血圧の基準値

収縮期(上の)血圧

135mmHg以上

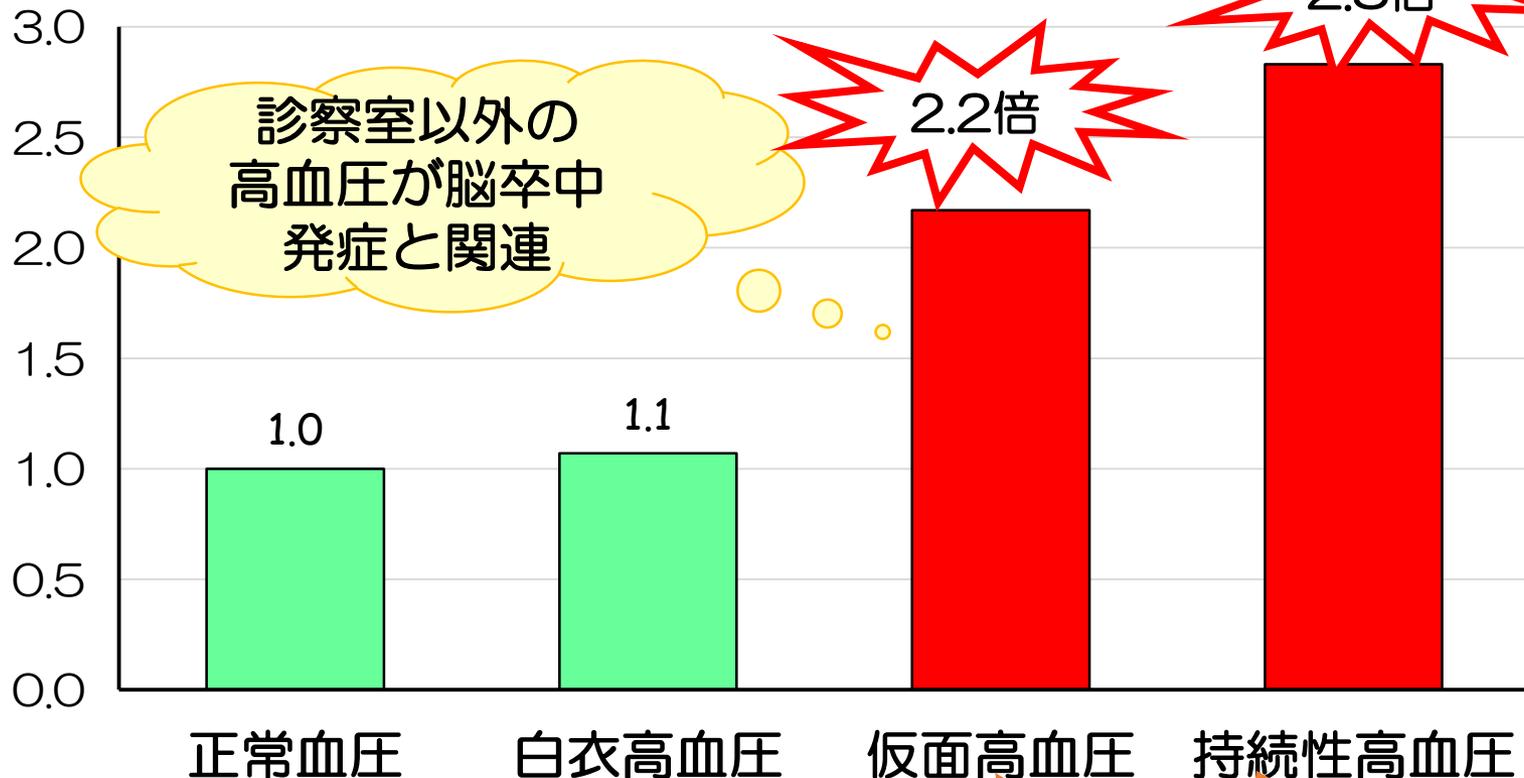
または

拡張期(下の)血圧

85mmHg以上

診察室の外の高血圧が 脳卒中発症と強く関連

脳
卒
中
発
症
リ
ス
ク



診察室だけ
で高血圧

診察室の外
だけで高血圧

診察室やそれ以外
でも高血圧

診察室以外の高血圧：24時間自由行動下血圧で測定された昼間 収縮期/拡張期血圧 \geq 135/85 mmHg

診察室で高血圧：診察室 収縮期/拡張期血圧 \geq 140/90 mmHg

(Ohkubo T, JACC 2005)

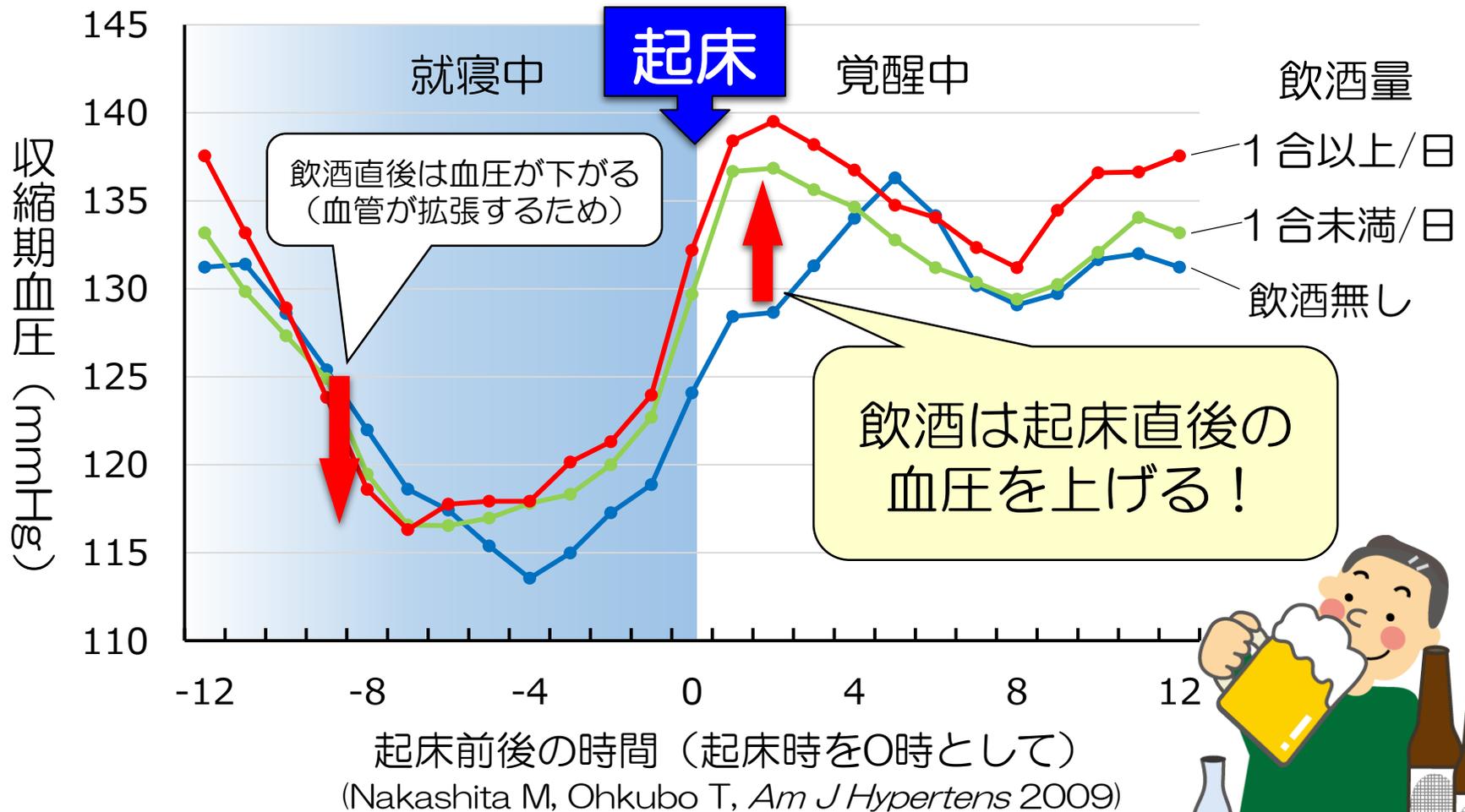
仮面（隠れ）高血圧の頻度

		診断に用いた 血圧*	仮面高血圧%
大迫	未治療	朝HBP	9.2
		昼間ABP	13.9
	治療	朝HBP	25.1
		昼間ABP	22.0
J-HOME	治療	朝HBP	22.9

*いずれも 基準値は 135/85 mmHg

HBP: home blood pressure; ABP: ambulatory blood pressure

男性において、 飲酒は起床後の血圧を上げる



本日の講演内容

1. 高血圧管理:働き世代における意義

⇒ 将来の脳心血管病・認知症を防ぐ!

2. 職場高血圧とは?

⇒ 仕事ストレスを反映、過労死のリスク!

3. 家庭血圧測定から何かわかる?

⇒ 隠れ高血圧!

4. 家庭血圧測定のメリットは?

その前に 正しく測ることが必要

**腕で測る血圧計を
使いましょう**

家庭用血圧計

上腕用



手首用

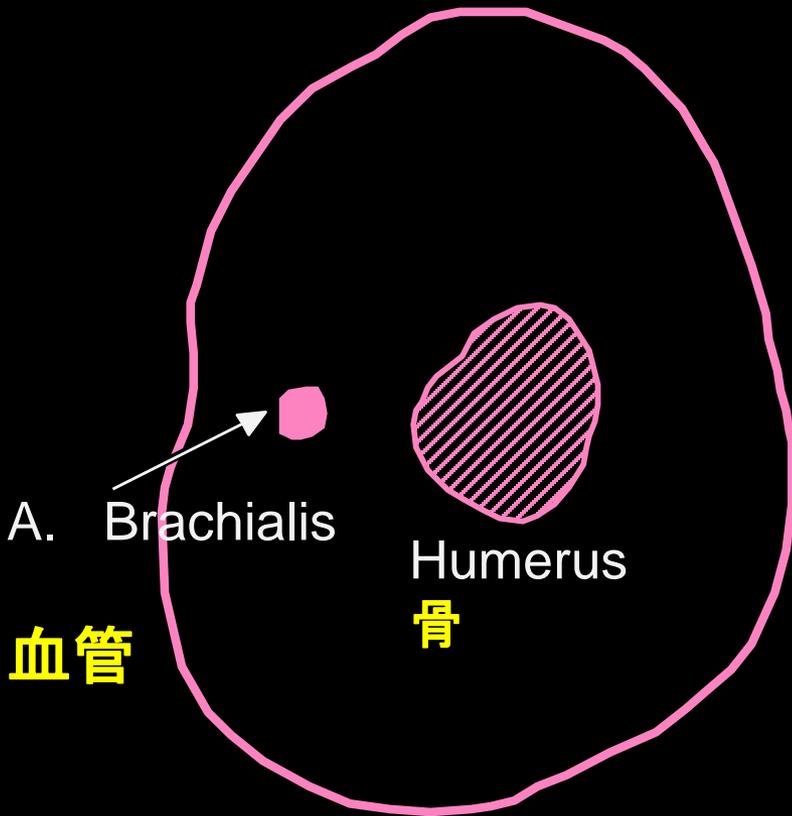


指用

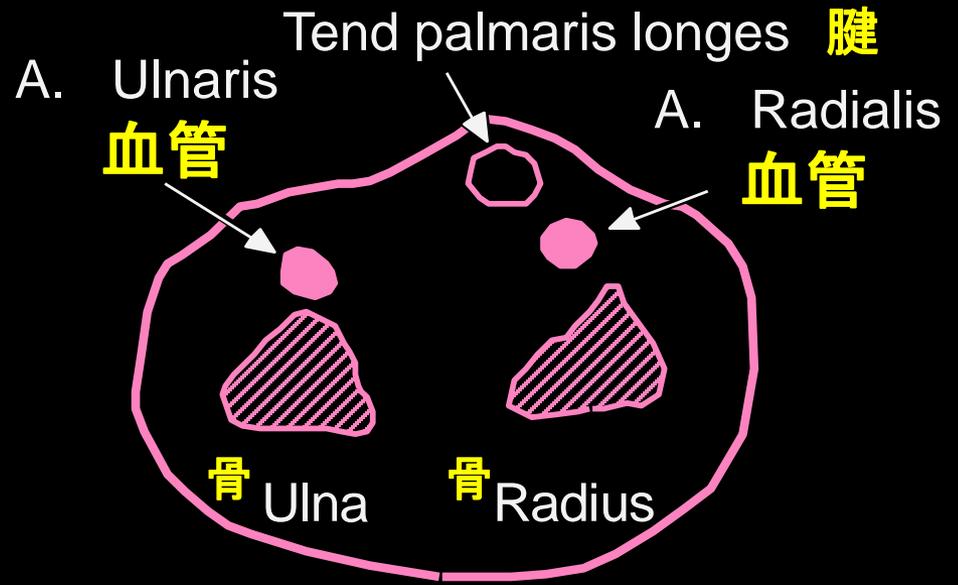


4指—3「血圧測定条件を考慮した降圧療法の研究」班

左の上腕の断面



左の手首の断面



手首の血圧

腕とは違う血管の血圧・圧迫しづらい・
手首の位置で値が大きく違う

美容・健康 お客様サポート

CLUB Panasonic

[取扱説明書](#) [よくあるご質問](#) [ご愛用者登録](#) [消耗品・別売品](#) [生産終了品](#) [修理のご相談](#) [お問い合わせ](#)[↑](#) [個人向けトップ](#) > [総合お客様サポート](#) > [美容・健康](#) > [血圧計](#) > [よくあるご質問](#) > [機能について](#)

血圧計 よくあるご質問

[▶ 商品情報](#)

Q02. 上腕血圧計と手くび血圧計では、どちらが正確に測定できますか？

A02.

どちらも正確に測れます。

[取扱説明書](#)に記載している注意事項を守っていただければ、上腕血圧計・手くび血圧計とも正確に測定できます。

ただし、糖尿病、肝臓病、動脈硬化、高血圧症などで末梢(まっしょう)循環障害のある方は、手くびの血圧値と上腕の血圧値に大きな差が出る場合があります。

 この回答は問題解決のお役に立ちましたか？

- 役に立った
- すこし役に立った
- どちらでもない
- あまり役に立たなかった
- 役に立たなかった

ご意見などございましたらご記入ください(全角100文字以内)

よくある質問

一時に何回も図ると、だんだん低い値がでてきます。低い値を書いてもいいですか？



だめです。低い値をかいていると、高血圧が見逃されしまう可能性があります。

毎回何回もはかって、低い値を出そうとする方がいますが、長続きしません。

せいぜい三回までにして、全ての値をしっかり記録しましょう。

学会ダイジェスト：第31回日本高血圧学会総会

家庭血圧の自己記録は低めに書かれる (石垣 恒一＝日経メディカル別冊)

西永氏らは地域在住の70歳以上の高齢者を対象に、患者が自己記録した家庭血圧値と、自動血圧計に記録された血圧値を比較した。

対象者にメモリー機能内蔵の自動血圧計を貸与し、1週間、朝夜1回ずつの計14回、血圧を測定して血圧日誌に記入するよう指導。対象者が記入した値と血圧計に記録された値を比較した。

朝の血圧値は自己記録の方が低く、**朝の血圧値が高いほど、低く記入されるという傾向が確認された。**

学会ダイジェスト：第31回日本高血圧学会総会

家庭血圧の自己記録は低めに書かれる (石垣 恒一＝日経メディカル別冊)

メモリーを確認すると、血圧値を低めに記入するほかにも、数回測定してみて平均値や一番低い値を記入するというパターンもあったという。

結果を報告した西永氏は、「日常診療で家庭血圧値の自己記録を見ていて、『多くの人が、本当にこんなにコントロールがいいのか？』と疑問を感じたから」と調査の動機を語る。

今回の調査は老年科の患者であったが、家庭血圧値を低めに記入するという傾向は勤労世代でより強い可能性もある。自動記録機能を有する家庭血圧計の使用とともに、患者指導の徹底が求められそうだ。

本日の講演内容

1. 高血圧管理:働き世代における意義

⇒ 将来の脳心血管病・認知症を防ぐ!

2. 職場高血圧とは?

⇒ 仕事ストレスを反映、過労死のリスク!

3. 家庭血圧測定から何かわかる?

⇒ 隠れ高血圧!

4. 家庭血圧測定のメリットは?

家庭血圧測定を続けることで、
生活習慣改善の効果があるか
がわかる

降圧剤は、一生飲み続けなければ ならないか？

- 生活習慣の改善を続け、強化することで、それだけで血圧が下がり、高血圧が「治る」人もいます。
- 血圧が目に見えて下がることのないとしても、降圧剤の効果が強まり、結果的に降圧剤の減量・中止の可能な人もでてきます。

「ふだん着の血圧」測定中

岩手・大迫 町ぐるみ「家庭で毎日」12年

循環器病の予防に効果



血圧を測る佐々木栄男さん（左）ら。普段のままで測ることが大切だ

家庭で血圧を測ることも、住民の健康づくりに役立っている。岩手県大迫町では、町ぐるみで「ふだん着の血圧」測定中。従来の血圧測定は、大抵の血圧を知るための測定だが、家庭で毎日測定すれば、本来の血圧を知ることができ、循環器病の予防に役立つ。

岩手県大迫町は、東北地方大震災の全壊被害者のグループが、町ぐるみで「ふだん着の血圧」測定中。従来の血圧測定は、大抵の血圧を知るための測定だが、家庭で毎日測定すれば、本来の血圧を知ることができ、循環器病の予防に役立つ。

研究グループは大迫町 町民センターにある、今一六七月に毎日朝晩一回、計四回の測定に、住民は毎日地区別家庭で、家庭用血圧計でも測定する。



七月下旬朝晩、夕六時ごろ、家の女性小島さん（右）が、夫の血圧を測定中。測定は、食後一時間以上経過し、安静にしている状態で測定する。測定は、食後一時間以上経過し、安静にしている状態で測定する。

この結果を、九〇年以降の、本町の人口と比較すると、血圧を測ると、家庭で測定すると、血圧が低下し、循環器病の発症率が低下する。家庭で測定すると、血圧が低下し、循環器病の発症率が低下する。

国民健康保険一般被保険者1人当たりの診療費の伸び率（1987年度から07年度にかけて）

大迫町	51%
周辺町村	45%
A町	52%
B町	72%
C町	85%
D町	101%
E町	155%

岩手県の町村
全国の町村
全国の市
（国民健康保険中）
（社会の資料から）

研究 W H O も基準に反映
これまでの研究を通じ、今年度は二五・七の基準を定めた。これは、WHOの基準に反映している。これは、WHOの基準に反映している。

家庭用血圧計は、従来の血圧計と比べて、測定が簡単で、測定時間も短く、測定回数も多くなる。家庭用血圧計は、従来の血圧計と比べて、測定が簡単で、測定時間も短く、測定回数も多くなる。

家庭用血圧計は、従来の血圧計と比べて、測定が簡単で、測定時間も短く、測定回数も多くなる。家庭用血圧計は、従来の血圧計と比べて、測定が簡単で、測定時間も短く、測定回数も多くなる。

「医療費1000億円の減額」

一、今非難は、病院 高血圧と診断された人では高血圧と認められ、降圧薬を処方された。降圧薬を処方された。降圧薬を処方された。降圧薬を処方された。

地域密着の長期調査は有意義
地域密着の長期調査は、住民の健康状態を把握し、医療費の削減に役立つ。地域密着の長期調査は、住民の健康状態を把握し、医療費の削減に役立つ。

～大迫家庭血圧測定事業30周年 記念フェスティバル～

家族みんなの健康につながります
毎日の血圧測定が



お楽しみ体験

- 血圧/血管年齢測定
- 塩分・栄養診断コーナー
- 健康食品サンプル配布
- 抽選会

開催日 平成28年
10/29 土

入場無料

定員 800名

事前の申込は必要ありません
(定員になり次第、入場を制限させていただきます)

時間 10:00～16:30
10:00～13:00 展示、健康チェックコーナー開設
13:30～16:30 記念講演、パネルディスカッション

会場 花巻市文化会館
花巻市若葉町三丁目16-22 TEL. 0198-24-6511



記念講演 講演1

「家庭血圧測定事業
—大迫での軌跡と合併後の花巻市における展望—」
帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座主任教授
大久保 孝 義



特別講演

「健康長寿の切り札は、
血圧管理から」
滋賀医科大学名誉教授
上 島 弘 嗣



記念講演 講演2

「さあ、家庭血圧を測りましょう！」
東北大学大学院薬学研究所
医薬開発構想寄附講座教授
今 井 潤

パネル ディスカッション

みんなで目指す健康長寿

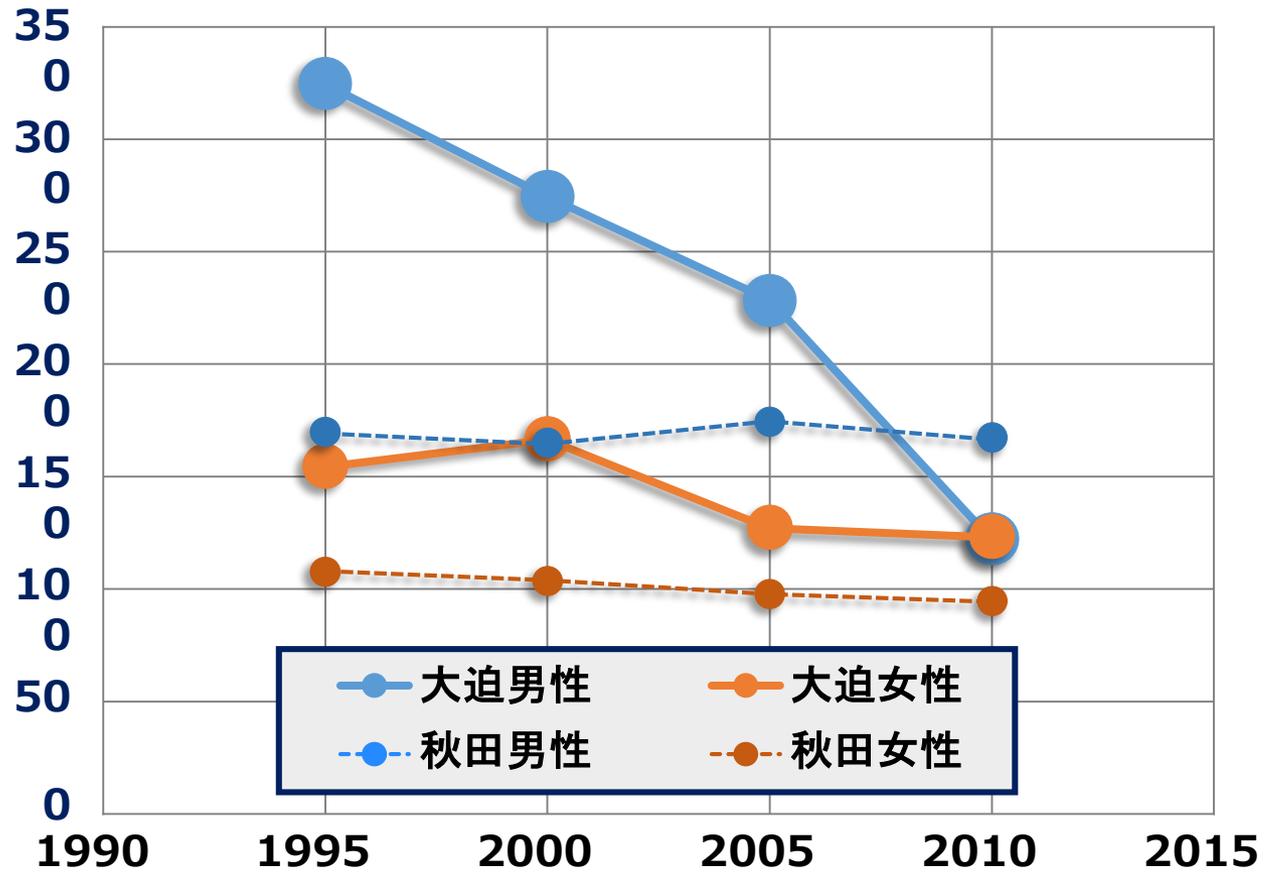
～大迫家庭血圧測定30年の軌跡をふまえて～

- ◆ 柳原 博康 (岩手県中部保健所長)
- ◆ 大平 和輝 (徳島県立・内科 大平医院院長)
- ◆ 星 謙久 (岩手県立中央病院 大迫地域診療センター長)
- ◆ 丸田 善明 (住民代表)

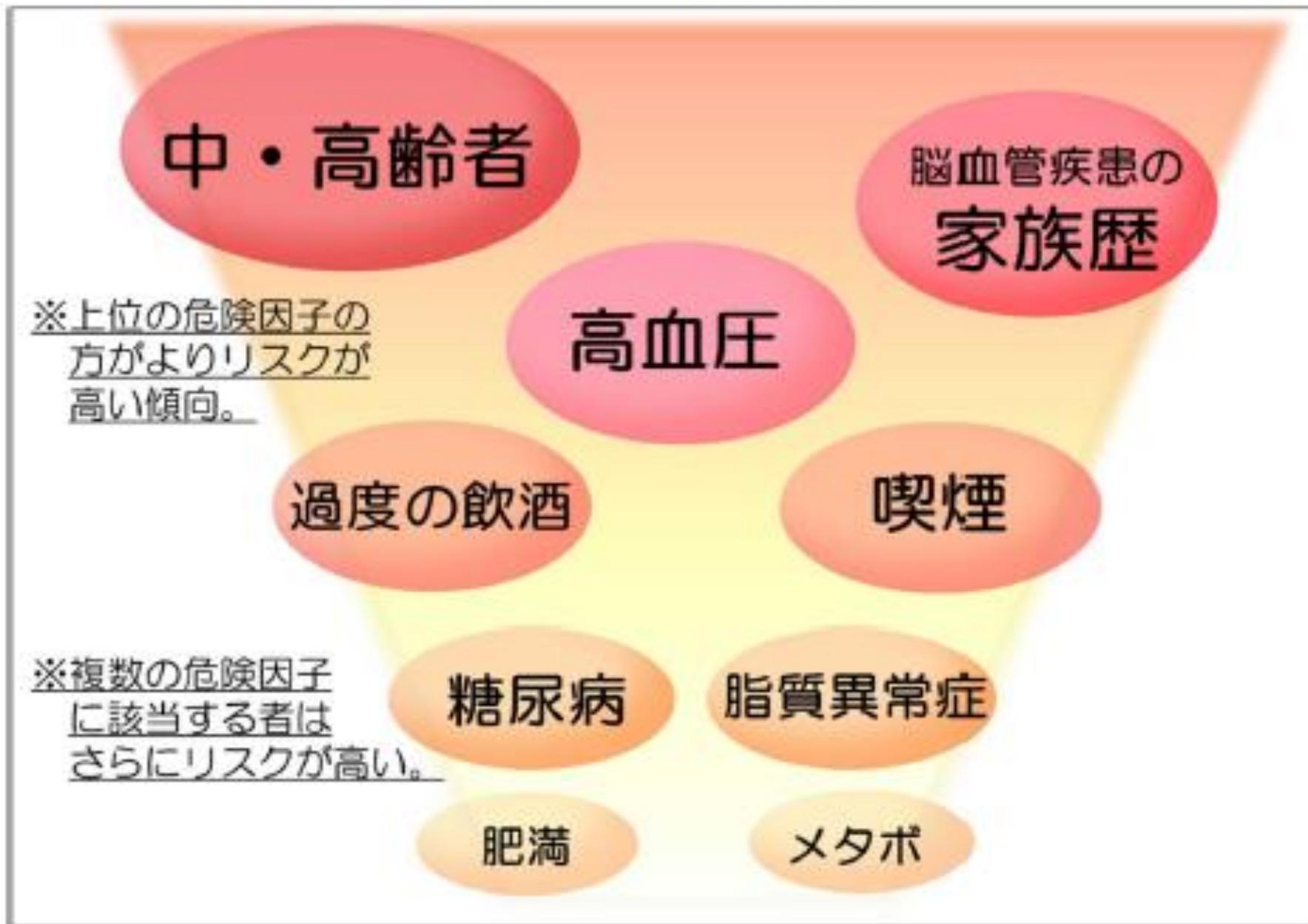
〈主催〉特定非営利活動法人日本高血圧協会 〈共催〉花巻市 〈後援〉岩手県、岩手県医師会、花巻市医師会、花巻市歯科医師会、花巻市薬剤師会、岩手県脳卒中予防県民会議、公益財団法人岩手県予防医学協会、NHK盛岡放送局、(株)IBC岩手放送中継支社、朝日新聞盛岡総局、(株)岩手朝日テレビ、岩手日日新聞社、岩手日報社、株式会社エフエム岩手、えんえむ花巻株式会社、河北新報社盛岡総局、一般社団法人共同通信社盛岡支局、産経新聞盛岡支局、サンデータイムス社、時事通信社盛岡支局、株式会社テレビ岩手、株式会社日刊岩手建設工業新聞社、花巻ケーブルテレビ、毎日新聞盛岡支局、めんこいテレビ、株式会社盛岡タイムス社、読売新聞盛岡支局 〈協賛〉オムロンヘルスケア株式会社

脳卒中発症率推移

年齢調整後の脳卒中発症率
(対10万人年)



<脳血管疾患の主な危険因子>



脳血管疾患の予防法

〈健康診断〉

- ◆ 通常健康診断での問診、血圧測定、血液検査、心電図検査で脳血管疾患発症の危険性を把握する
- ◆ 自宅や職場など普段の生活の中で血圧を測定し、自分の血圧値を把握する
- ◆ 脳血管疾患の危険性を把握して、生活習慣の改善や薬剤の服用を考慮する