

# 2014 Special Edition 特別号

こくほ岡山  
平成26年12月1日発行



マスコットキャラクター ハレルン

岡山  
Kokuho Okayama

血管を傷める  
メタボ  
4兄弟は...

## ★老化は血管から! 特定健診は、 メタボ健診(血管健診)だ!!

① 高い血圧



高血圧症

② 多い脂質



脂質異常症

③ 肥満



肥満症

④ 多い糖質



高血糖症

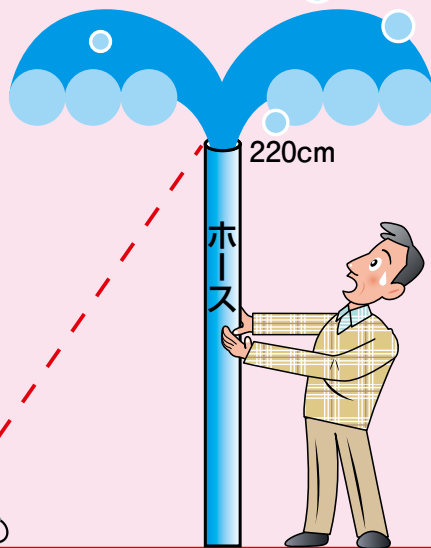
### Topics ① 高い血圧がなぜ悪い?

正常値 (日本高血圧学会による判定基準)	診察室	家庭血圧
若年・中年	140/90未満	135/85未満
後期高齢者	150/90未満	145/85未満
DM・慢性腎炎・心筋梗塞後	130/80未満	125/75未満
脳血管障害	140/90未満	135/85未満

例えば、血圧が160mmHgの人は、水銀血圧計では水銀柱が16cmの高さになるけど、もし水圧で考えると220cmもの高さに上昇するんだよ。

血圧 160mmHg (水銀圧) を  
水圧におきかえると・・・

220cm  
16cm  
(血圧160mmHg)  
16cm  
水銀柱



こんなに大きな  
力がはたらいたら、  
血管がボロボロに  
なっちゃうね!!

高血圧とは、血管が常にすごい圧力で叩かれているということだよ。

血管

高血圧

ボロボロ

ゴワゴワ



#### 理由

高い血圧ってことは、いつも強い圧力で血管を叩いているんだ!!  
気がつかない間に血管が傷ついて硬くなっていくんだぜ!!  
50代の人には40代の3倍以上高血圧の治療をしているんだぜ!!

#### 健康標語

「検診で健康年齢伸ばそうよ」

倉敷市 三宅 安子

#### Topics

- ① 高い血圧がなぜ悪い?
- ② 多い脂質がなぜ悪い?
- ③ 肥満症がなぜ悪い?
- ④ 多い糖質がなぜ悪い?



岡山県国民健康保険団体連合会  
マスコットキャラクター「ハレルン」