

高血圧って、こんな病気

心臓から送り出された血液によって血管にかかる圧力が血圧です。この圧力が高いまま持続するのが高血圧です。一般には高血圧になっても自覚症状がなく、多くは静かに進行していきます。

それを放置しておくと、知らないうちに動脈硬化が進み、さらに、糖尿病、高脂血症、肥満などが絡むと、血管壁がせびまったり、もろくなった血管壁に亀裂が生じたりして、脳血管障害(脳出血、脳梗塞)や虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)の引き金となります。

これらの病気にならないためにも、定期的に健診を受ける、自宅で毎日朝夕に血圧を測定するなど、日頃からの注意が大切です。

高血圧の危険因子はコレ!

- 高血圧体質の遺伝
- 塩分のとりすぎ
- アルコールの飲みすぎ
- 食べすぎ、肥満
- 続くストレス
- 喫煙
- 過労
- 運動不足
- 男40歳以上 女50歳以上

高血圧を防ぐ生活習慣

危険因子をとりのぞく法

家族に高血圧が多い家系の人は、若いうちから血圧に要注意!

左の血圧を上げにくい生活習慣を実行しましょう。

塩分控えめ、禁煙、節酒を

- カリウムとカルシウムをしっかりとりよう。とくに両方が多いのが、牛乳。
- 緊張の前後には深呼吸を。寝る前はゆるめの入浴で心身ともにリラックス。
- ストレスを解消するには、気分転換と睡眠が効果的。
- 適正体重を保つよう腹八分目を心がけよう。とくに夜の食べすぎに注意!
- たばこは禁止。無理な人は、ニコチンパッチやニコチンガムの活用も。
- お酒は一日にビールなら一本、日本酒なら一合の適量を守り、飲みすぎた翌日は休肝日にウォーキングや水泳などの有酸素運動を、1日20分以上、週に2〜3日心がけよう。

減塩編

1日6g未満を目標に

高血圧は、食生活の影響をとて大きく受けます。塩分の摂取を控えることを第1の目標として、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

これだけ食べると6g 1日6gのモデルメニュー

● トースト1枚 (マーガリン10g)	0.8	1.9g
● 目玉焼	0.4	
● サラダ	0.5	
● チャーハン	2.0	2.0g
● フルーツ	0.0	
● お刺身	0.7	2.1g
● 煮物	0.7	
● お浸し	0.7	

公務・通勤災害

公務上の傷病や通勤途上の負傷については、地方公務員災害補償基金から療養補償が受けられます。やむを得ず組合員証を使用して保険診療を受ける場合は、共済組合に「公務傷病発生報告書」を提出していただくとともに、地方公務員災害補償基金に公務・通勤災害の認定申請をしてください。

公務・通勤災害の認定が受けられた傷病について、共済組合は、支払った医療費を地方公務員災害補償基金に請求し、支払いを受けることとなります。

【連絡先】

共済組合保険年金課医療係
TEL089(945)6318

交通事故など

交通事故などの第三者行為による傷病について保険診療された場合、共済組合はその支払った医療費を加害車両の自動車保険などに求償し、支払いを受けることとなります。

交通事故などで保険診療を受けられる場合は、共済組合に連絡をされるとともに、「損害賠償申告書」、「交通事故証明書」などの必要書類の提出をお願いします。また、自損事故で同乗の被扶養者が負傷し保険診療を受ける場合も同様の届出や手続きをお願いします。

なお、老人保健法該当者が交通事故に係る保険診療を受ける場合は、市町村の老人保健担当課に連絡していただくこととなります。

交通事故や公務災害の治療について 共済組合に届出を

共済組合では、医療費に係る適正な給付事務を行うため、交通事故による負傷や公務・通勤災害による傷病について、やむを得ず組合員証を使用して保険診療される場合は、事前連絡及び所要の届出をお願いしています。皆さんのご協力をお願いします。