お元気ですか
保健師です

血圧を調整しておかないと、心臓・腎臓・脳が傷んでいく
～高血圧はサイレントキラー～

下川町民の心・腎・脳の状態は？

心臓・腎臓・脳で皆さんが知っている病気は何でしょうか？狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎不全などですが、これらは血管が傷んで（動脈硬化になって）起きる病気です。下川町の医療や介護の状況から、心・腎・脳の病気や介護の状況をみてみます。

医療機関に高血圧治療でかかっている人は65～74歳84％、75歳以上86・3％と多く、40～64歳でも69・6％の人が治療中です。その内、すでに心・腎・脳の合併症がある人が40～64歳では57・5％、65～74歳で59・5％、75歳以上になると78・9％で重症化しています。介護認定を受けている人の臓器障害をみると、腎不全で介護が必要になっている人の割合が高い状況で、40～64歳で介護になるのは脳疾患が原因となることが多く、下川でも5・6％の人が脳疾患で介護となっています。

合併症が起きている原因で考えられることはいくつかあります。例えば、①重症化するまで自覚症状がないため気が付かず、受診が遅れている場合。②薬の飲み忘れや生活習慣の調整などが十分でなく、血圧が高めのままである場合。などが考えられます。

町では、血圧が実際にちょうどよい値にコントロールできているかどうかは、健診を受けている人の分しかわかりません。医療や介護の情報（レセプト）から、「高血圧治療中者の中で合併症をすでに持っている人が多いことや介護になる人がいる」ということがわかります（表1）。今以上に血圧のコントロールを20歳代からはじめることで、合併症を予防し、重症化予防することで介護となる人を減らせる可能性があります。合併症予防ができれば、医療費も介護費用も抑えられますし、何よりも元気で過ごせる人が増やせます。

下川町の医療費・介護費用はどうなっていく？

そうは言っても、高齢者が増えるから、医療費や介護費用は増えていくと思っていませんか？全国の高齢者数のピークは、２０４２年と予測されていますが、下川町の高齢者数は２００９年頃にピークを過ぎ、毎年65歳以上の人数は減っています。同時に若年者の人数も減っているため、高齢化率は平成27年国勢調査時で38・6％と高い状態です。高齢者の実数は減っていき、支える若い世代も減っていきます。医療費や介護費用が増えなくても、それを負担する人が少なくなることで、社会保障費を賄えなくなります。これから先、できるだけ私たちの子どもや孫世代に負担をかけないようにするには、どうしたらいいでしょうか？

下川町の社会保障費の現状を表２でみていきます。道内の中でも下川町の75歳以上後期高齢者の医療費は少なく抑えられていますが、これから後期高齢者になっていく国保医療費をみると全道よりも多く、一般会計からの繰り入れもあり、国保の中だけで賄えていない状況です。国保税や介護保険料を上げることは、そのまま日々の暮らしに影響してくる身近な問題です。みんなで予防して医療費を抑えつつ、必要な医療費は使いながら、元気に暮らせるよう、一人でも多くの人に健診を受けていただくため、これからもお勧めしていかなければと思っています。

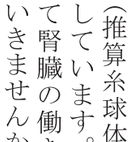

表1：国民健康保険・後期高齢者医療被保険者の健診・医療・介護の状況

令和元年度	健診受診率（%）	医療機関受診率(%)	うち生活習慣病の診断がある者	うち高血圧治療中の者	うち心・腎・脳の合併症ありの者	介護認定率(%)	うち心不全治療中	うち虚血性心疾患治療中	うち腎不全治療中	うち脳疾患治療中
国保40～64歳	43.6	79.5	36.9	69.6	57.5	1.0	0	0	0	5.6
国保65～74歳	60.9	92.0	75.4	84.0	59.5	3.1	4.8	2.2	16.7	5.1
後期75歳以上	5.8	94.4	88.9	86.3	78.9	22.0	31.7	26.6	43.3	33.5

申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆４－３３５６

表2：社会保障費の安定を目指す　北海道との比較・道内全市町村での順位

	人口・高齢化率・一人暮らし高齢者				地域差指数（医療費の地域差を表す指標）H29				社会保障1人当たり金額（円）							
	人口 H29.1.1	高齢化率（65歳以上人口）H27★	高齢化率順位	65歳以上の一人暮らし世帯 H27	国保		後期		国保(A)		後期(B)		介護(C)		社会保障費(A+B+C)	
	人	%		%	%		%		円		円		円		円	
北海道	5,370,807	29.1		13.4	1.076		1.166		393,334		1,095,259		269,591		1,758,184	
下川町	3,355	38.6	41位	16.1	1.093	62位	0.909	167位	410,838	58位	795,011	173位	270,371	79位	1,476,221	152位

	加入者から集めているお金（現年度調定額　円）				市町村からもらっているお金（H29）						稼ぎ（年収ガイドR1）		健診受診率（H29）			
					国保（法定）				国保（法定外）							
	国保		介護		被保険者数	一般会計繰入	1人当たり★		一般会計繰入	1人当たり★			国保（特定健診）		後期（後期高齢者健診）	
	円		円		人	千円	円		千円	円		千円	%		%	
北海道	88,975		58,635		1192863	51,580,942	43,241		9,406,001	7,885		4,250	28.1		13.9	
下川町	102,210	90位	47,175	137位	935	32,507	34,767	97位	10,724	11,470	33位	2,794	112位	61.8	11位	6.2	154位

・人口：平成29年1月1日　高齢化率・一人暮らし高齢者：平成27年国勢調査
・国保・後期・介護：「国民健康保険事業状況報告、後期高齢者医療状況報告、介護保険事業状況報告」（平成29年度より）
・地域差指数：厚生労働省　医療費地域差分析（平成29年より）

健診で予防できる
～例えば高血圧から腎臓を守る～

腎不全で介護が必要になっている人の割合が高いことや、透析治療をされている人の原因疾患に腎硬化症の人が多いことなどから、血圧のコントロールをすることが腎臓を守るには必須です。腎臓は血液から老廃物を尿に出すための仕事をしてくれています。糸球体の中を血液が流れるには老廃物をろ過するために通常の５倍の血圧がかかっています。高血圧になるとさらに高い圧がかかるようになり、血管を傷め、図１のように、いずれ糸球体がなくなってしまいます。そうなる前に気が付くには、検査してみるしか方法はありません。町の健診で腎臓の働きをみるために、ｅＧＦＲ（推算糸球体ろ過量）を出しています。健診を受けて腎臓の働きを見守っていきませんか。
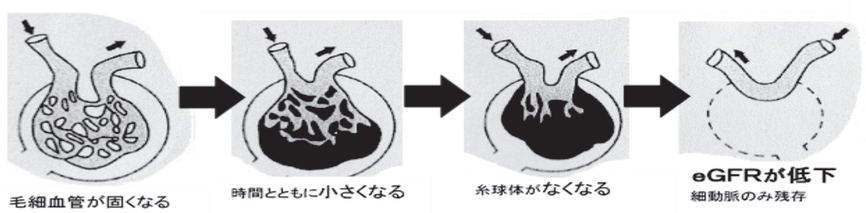
図１：腎臓の糸球体（毛細血管）には、通常の５倍の圧力（50mmHg）で血液が流れ込みます。血圧が高いと、糸球体に影響（固くなる→小さくなる→なくなる）が出ます。