



石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 由美子

「脳内出血死 八重山最悪」という記事が、新聞やネットニュースで報道されたのは今年2月のことです。脳内出血で亡くなる率が日本一高いという、とてもショッキングな事実。

脳卒中という言葉はよく耳にしますが、大きく分類すると、脳内の血管が破れる脳内出血、表面の血管が切れるくも膜下出血、脳の血管が詰まる脳梗塞の3つになります。

脳内出血が起こる原因は、多量飲酒や喫煙などいろいろありますが、特に関係が深いのが高血圧です。みなさんは、自分の血圧値を知っていますか？健診を受けっぱなしにしていますか？

石垣市では、毎年約5,000人の方に健診を受けていただいています。平成27年度は、4,409人の受診者に対し、血圧が正常だった方は2,420人で、54.9%でした。中等度高血圧といわれる重症化しやすい高血圧（収縮期血圧160～179mmHgまたは拡張期血圧100～109mmHg）の方は212人おり、その中の約半分の方は医療受診されていますが、半分の方は受診に至っていない状況です。また、重症高血圧（収縮期血圧180mmHgまたは拡張期血圧110mmHg以上）の方の中にも、まだ放置している方がいらっしゃいます。

肩こりがひどかったり、頭痛が続いたり、めまいがする等、高血圧の症状を自覚できれば幸いですが、症状を感じない方の多くは、「なんともないから大丈夫！」と言います。生活習慣を改善すること、体重を減らすこと、服薬治療をする等、血圧値をコントロールすることで、健康を保つことができます。服薬治療をすることに抵抗があるという方もいらっしゃいますが、薬のちからを借りることも場合によっては必要です。中等度高血圧・重症高血圧の方は、ぜひ医療機関を受診しましょう。

今年は6月18日から特定健診が始まります。毎年受診している皆さんはもちろん、まだ健診を受けたことのない皆さん、ぜひ健診会場にお越し下さい。お待ちしております。



平成29年度「歯と口の健康週間」 6月4日～6月10日

【目的】 歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

【第40回「デンタルフェア」の日程】

6月3日 (土)	10:00～12:00	表彰式	一般市民及び 受賞者	石垣市健康福祉センター 集団検診ホール
	13:00～16:00	歯科検診・相談 フッ化物塗布等	一般市民	



八重山保健所からのお知らせ

” 知って安心 なくそう不安 受けましょう エイズ検査 ”
6月1日（木）～6月7日（水）はエイズ検査普及週間です。

期間中の6/1（木）、6/2（金）、6/5（月）、6/6（火）、6/7（水）の5日間、八重山保健所では検査を受けた当日に結果をお知らせすることが出来ます。（結果判定には1～2時間かかります）もちろん、検査は無料・匿名です。
また、梅毒・クラミジアなど性感染症の検査も一緒に無料で受けることができます。

【受付時間】 9:00～11:00、13:00～16:00

【検査予約・問い合わせ連絡先】 八重山保健所 健康推進班 0980-82-4891
※事前の予約をお願いします。

また、検査普及週間以外の期間でもHIV検査を無料・匿名で実施しています。
まずはお電話をお願いします。

