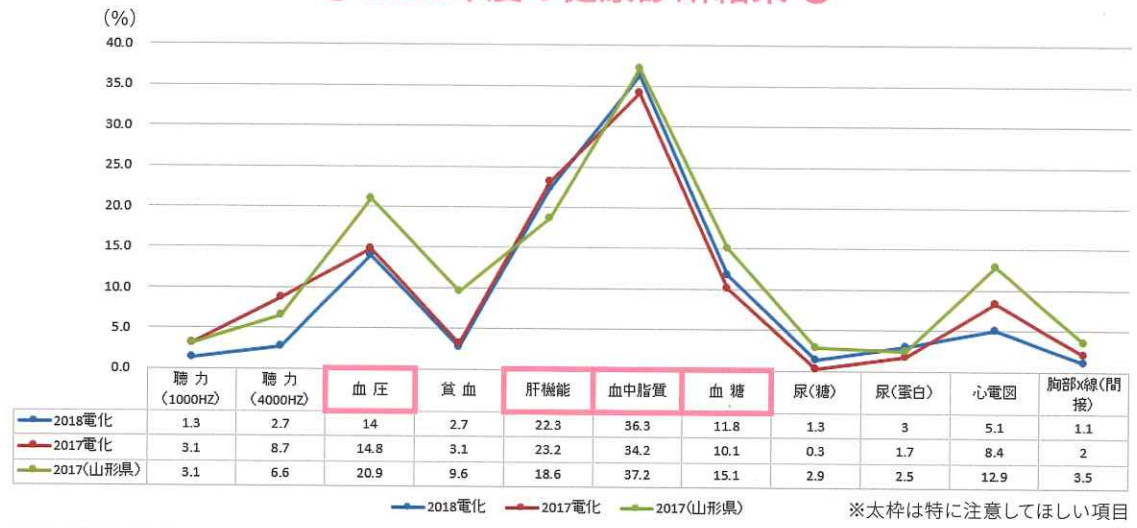




健康いきいき ～血圧にまつわる知識～

● 2018年度の健康診断結果 ●



【分析結果】

- ・ 有所見者(有所見者率)が**4項目**で増加し、増加率が最も高かった順は**血中脂質、血糖、尿(糖)、尿(蛋白)**となっている。
- ・ 一方、減少した項目で前年比の高い順は、聴力、心電図となっている。
- ・ 肝機能、血中脂質の所見者は相変わらず多い。要観察も合わせると100名を超える。**特に若い人が多い。**
- ・ 脂質異常症、糖尿病、高血圧症、心臓病、癌など、不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因すると考えられる病気になることが多いので、**特に若い人に気をつけてもらいたい。**

【産業医 藤井聡先生のコメント】

血中脂質、血糖の所見率が若干上昇した。若年者にもメタボリックシンドロームに該当する方がいるので、そちらの診断に力を入れていく。

血圧測定のポイント

- 上腕血圧計を用いて、左腕で測定する。
- 測定した血圧は、全て記録する。
- 朝と晩、原則2回測定し、その平均をとる。
1回のみ測定した場合は、その値を用いる。
- 静かで適当な室温で、会話を交わさずに。
- 測定前に喫煙・飲酒・カフェインの摂取は行わない。

(家庭血圧測定の指針第2版より一部改変)

血圧における参考基準値

最高血圧(収縮期)
130mmHg未満

最低血圧(拡張期)
85mmHg未満

高血圧を予防するには、自分の正しい血圧を知ることが大事です。これから実施される検診や健康管理のために血圧を測りながら生活習慣に注意して、良好なコントロールを目指しましょう。
現場作業・安全面に直結するので、毎月測っている健康管理表とともに日々の管理により留意してください。