

一人で抱え込まずに、話してください

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・3364 記事ID 0036949



平成29年から令和3年の村上保健所管内(村上市、関川村、栗島浦村)における年齢階級の死因を見ると、自殺は10〜50代まで幅広い年齢層で上位に入っており、特に10〜30代は、自殺が死因の1位となっています。(表1)

(表1) 村上保健所管内 年齢階級別死因平成29年~令和3年の合計

	1位	2位	3位
10代	自殺	悪性新生物(がん)・循環器系	
20代	自殺	悪性新生物(がん)	感染症および寄生虫
30代	自殺	悪性新生物(がん)	循環器系
40代	悪性新生物(がん)	循環器系	消化器系
50代	悪性新生物(がん)	循環器系	自殺・消化器系
60代	悪性新生物(がん)	循環器系	呼吸器系
70代	悪性新生物(がん)	循環器系	呼吸器系
80代以上	循環器系	老衰	悪性新生物(がん)

新潟県福祉保健年報より

◆若年層の自殺の原因動機

10代では「学校問題」「家庭問題」、20・30代では「健康問題(うつ病などの精神疾患)」、「勤務問題(仕事の失敗や職場の人間関係など)」が多くなっています。また、自殺の背景にはさまざまな要因がありますが、子どもや若者の自殺は長期休暇明けに増加する傾向があるといわれています。(厚生労働省より)

◆悩みをお持ちの方、困っている方へ

どうか一人で抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に話してください。誰かに話すことで、気持ちが軽くなる場合があります。また、身近な人に話しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もあります。

◆あなたの周りに、悩んでいる人はいませんか？

もしも、家族、友人や同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、「声をかけ」話に「耳を傾け」温かく「見守る」など、一人一人ができることから取り組むことが大切です。

つらいと感じたときや、身近に心配な方がいるときは、ぜひ相談窓口や支援情報検索サイトなどを利用ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省HP)「こころもメンテしよう〜若者を支えるメンタルヘルスサイト〜」(厚生労働省HP) (<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>)

*厚生労働省の「支援情報検索サイト」や「まもろうよこころ」でも、悩み別、方法別で相談窓口を検索することができます。
「支援情報検索サイト」(厚生労働省HP) (<https://shienjoho.go.jp/>)
「まもろうよこころ」(厚生労働省HP) (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)

▼こころの耳 ▼生きづらびっと



電話相談	
◎「こころの耳」電話相談	
☎0120-565-455 (フリーダイヤル)	月・火曜日 午後5時~10時/土・日曜日 午前10時~午後4時 (祝日、年末年始は除く)
◎よりそいホットライン (24時間対応)	☎0120-279-338
◎新潟県こころの相談ダイヤル (24時間対応)	☎0570-783-025
◎新潟いのちの電話 (24時間対応)	☎025-288-4343

健康啓発シリーズ(44)

たかが血圧、されど血圧

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・3364 記事ID 0067959

高血圧の実態

令和3年度の市特定健診受診者の「高血圧」に該当する半分以上の人が治療(内服)をしていません(表1)。特にⅡ度、Ⅲ度高血圧だった人の7割近くが治療を受けていない状況です。

「家では正常だが、健診で測った時はたまたま高かった」という人もいるかもしれませんが、血圧はさまざまな理由によって上がったり下がったり変動するため、健診時の測定だけでは高血圧と判断することはできません。

しかし、家庭血圧は正常値でも、病院や健診での血圧が高くなる(白衣高血圧)人は、持続的な高血圧になりやすいので注意が必要です。たまたま高かっただけだから大丈夫」と過信せず、普段から自分の血圧を知っておくことが大事です。家でも血圧が高い人は、家庭血圧の記録を持って受診しましょう。

※家庭血圧とは、家庭で測定する血圧をいいます。

村上総合病院 研修医の鬼頭先生にお聞きしました!



新潟県厚生農業協同組合連合会
村上総合病院 初期臨床研修医
鬼頭 秀生 先生

高血圧が及ぼす体への影響

血管は、人間が生きていくために必要な酸素や栄養を体中に運ぶためのホースのような役割をしています。

高血圧とは、血管の内側にかかる圧力が高くなっている状態のことをいいますが、これを放っておくと、血管の壁に力がかかりすぎて血管が痛んでしまいます。小さいホースに一気にたくさんの水を勢いよく流そうとすると、ホースは破れてしまうのと似ています。具体的には頭の血管が破れると脳卒中になり、脳がうまく働かなくなり、手足が動かなくなったり、うまく話せなく

なったりします。目に走っている小さい血管が破れてしまうと、ものが見えなくなってしまいます。もちろん心臓に栄養を運んでいる血管が痛むと、心筋梗塞のリスクになります。

しかも、血管は年齢を重ねるにつれて硬くもろくなって伸縮性を失い、血圧が上がって破れやすくなります。このため、自分の普段の血圧を把握して、コントロールすることは、とても大事になりますし、高血圧を治療してない人へは受診をお勧めします。