

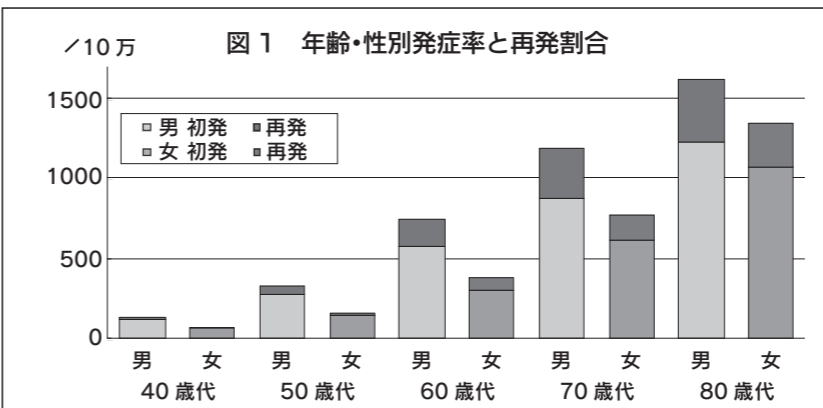
保健師だより 特別号

「脳卒中」は日本人の3大死因のひとつで、重い後遺症を残すことが多い病気です。今月の保健師だよりは特別号として、鈴木一夫氏(秋田県立脳血管研究センター疫学研究部長)から脳卒中予防を紹介します。これを参考に毎日の生活習慣を見直してみましょう。

年々増えている脳卒中

秋田県で脳卒中を発症する人は、20年前は2500人でしたが、年々増加して現在では1年間に4000人が発症し、そのうち800人(20%)が再発(あたりなおし)です。脳卒中は年齢が増すことに発症率が著しく増加します。

これは、秋田県で観察される脳卒中発症数の増加は人口が高齢化しているためであり、同年齢での脳卒中発症率は過去20年間まったく変化していません。脳卒中の発症に高齢化が大きく影響することをみるため、40歳から十歳ごとの年齢で人口10万人に対して1年で何人が発症するかを計算しました。



高齢になるほど増加

脳卒中発症率は高齢になるほど増加して、男性は女性より高いことがわかります。また、「あたりなおし」の率も高齢者に多く、70歳以上の人では男では4人に1人、女では5人に1人が「あたりなおし」です。

秋田県の総人口はすでに減少が始まっていますが、急速な高齢化とともに県内の脳卒中発症者数は2020年まで増加して、脳卒中後遺症のために介護を受ける人も2010年までは多くなると予測されています。介護を受ける人数が発症者数より早く減少に転じるのは、高齢発症では死亡率も高くなり、長くは生きられないためです。健康で長生きするためには、脳卒中を発症させないことが最も重要です。

脳卒中の危険因子

脳卒中になりやすい要因を危険因子といいます。高齢や男性などは本人が注意できない危険因子です。本人の心がけて脳卒中になり難くできる危険因子としては、肥満(過栄養)、やせすぎ(低栄養)、食塩の取り過ぎ、運動不足、寒さや緊張などの過剰なストレス、酒、たばこ、高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)など、多くの状態や病気が知られています。



血圧管理が重要

その中で最も重要で、放置すると最大の被害をもたらすのが血圧です。ここで高血圧と書かなかつたのは、正常の血圧を含めて、血圧が低ければ低いほど脳卒中を起こさないことが知られるようになってきたからです。

血圧を下げるには

高血圧の人が薬を使って治療するばかりでなく、血圧が正常の人でもさらに血圧を下ければ、脳卒中を起こしにくくなるのが期待できます。

1に運動



2に食事



3に休養、ストレス解消



まず歩くことから始めてください。好き嫌いがなく、腹八分目、生活にゆとりを持ってよい友人付き合い、社会のかかわりを持ちましょう。たばこを吸う人は、たばこに禁煙しましょう。毎日のちょっとした心がけが脳卒中予防につながります。

『用語解説』

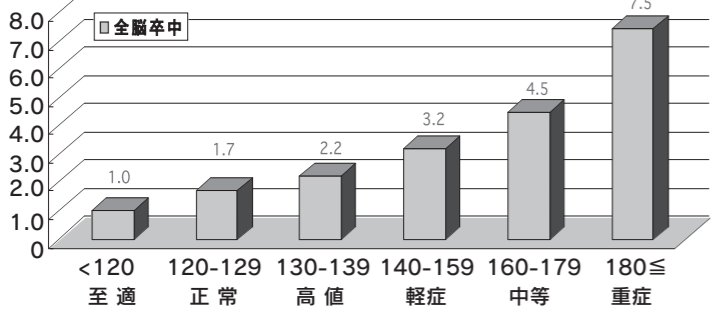
至適血圧(※1)

日本高血圧学会がまとめた高血圧治療ガイドラインでは、至適血圧とは、最大血圧120ミリHg未満、最小血圧80ミリHg未満を脳卒中が起こりにくい血圧値と定義しています。そのほかは、正常血圧、高値正常血圧、軽症高血圧、中等高血圧、重症高血圧に区分されます。

相対危険(度)(※2)

図2では、血圧の高い者が至適血圧の者に比べて、脳卒中になる危険(度)が何倍高いかについて、至適血圧の者を「1.0」としたときのそれぞれの血圧区分に対する危険度で示しています。

図2 至適血圧(※1)に対する脳卒中発症の相対危険(※2)
年齢、性、糖尿病、飲酒、喫煙、肥満度、脂質を調整



新車・中古車販売(国産全メーカー)

車検・定期点検・钣金塗装

沢目自動車

TEL76-2065 FAX76-3280
沢目駅前



L I N U S P H A R M A C Y

ライナス薬局

月~土/朝8:00~夜7:00 休日/日/祝日

どちらの病・医院の処方せんでもお受けいたします
24時間、緊急の調剤やお薬の問い合わせに対応しています。閉店時は下記の携帯電話にお電話下さい。

薬剤師 須藤 琢也

八峰町八森字古屋敷13-6
TEL.70-4160-FAX.70-4170
時間外・休日連絡先 080-6017-1193

ポンポコ山体験教室参加者募 午前10:00~正午

11/23 美味しい!おやき作り
スペシャル体験教室
(大人1,000円 定員20名)
講師:大坂ひとみさん(八森)

11/30 パン作りスペシャル体験教室
(大人2,100円 定員10名)
講師:大坂ひとみさん(八森)

超うまっ

焼き上がりには絶対感激だよ!

11/16-23 ポンポコピッツァづくり
(大人1,000円、子供500円)
家族で参加してみませんか!

ソース&トッピングいろいろ変えて楽しもう!

5名様以上の団体様は随時受付しています。ご相談下さい。
株式会社ポンポコ山 TEL 76-3322

おらほの館

今月の情報
大根、白菜

今月のイベント
11月23日(日)新そばまつり
打ちたて石川そばの試食サービス



八峰町峰浜沼田「道の駅」となり ☎76-4649