

こんにちは
保健師です

正しい「生活習慣」で 病気を予防しよう②

保健福祉課
保健指導係
☎ 52-2144

先月号に引き続き、生活習慣病予防についてお伝えします。

南プミドックの結果から、高脂血症・糖尿病・高血圧・肥満が多い現状があり、今月号では、これらが原因となって発症する「脳卒中」(脳血管疾患)について、発症の原因や予防方法をお知らせします。

最近の脳卒中の傾向は…

日本人の死亡原因として長い間トップを占めていた脳卒中も、現在はがんや心臓病に次ぐ第3位になっています。

とはいえ、死亡者は減っているものの患者数の増加や後遺症の問題などを考えると注意が必要な病気です。また、脳卒中は高齢者に多くみられる病気ですが、最近では30代、40代の若い人の発症が増加しているとい

う報告もあります。

下の表に示したように、ここ5年間に於ける町内の死亡原因を見てみると、脳卒中は全体の死亡者では第3位ですが、65歳未満では第1位になっています。このことから、脳卒中は、若い年代でも発症し、死亡につながる病気であることが分かります。

また、発症後に後遺症(運動麻痺や言語障害)が残ることがあり、さらには寝たきりや痴呆の原因の上位にも挙げられています。

脳卒中を引き起こす原因は日頃の生活習慣と大きな関わりがあります。脳卒中の危険は毎日の生活の中から作られていることを理解し、生活習慣の改善に努めていくことが大切です。

脳卒中とは…

脳の血管に何らかの異常が起こり、血管が破れて出

南富良野町の上位死亡原因〔平成11-15年〕

全 体 (117名)			左のうち65歳未満 (20名)		
1位	悪性新生物	25名(21.4%)	1位	脳卒中	7名(35.0%)
2位	肺 炎	15名(12.8%)	2位	悪性新生物	6名(30.0%)
3位	脳卒中	13名(11.1%)	3位	高血圧性疾患	2名(10.0%)
4位	心疾患	12名(10.3%)	同	自殺	2名(10.0%)
5位	高血圧性疾患	7名(6.0%)	5位	心疾患	1名(5.0%)
			同	不慮の事故	1名(5.0%)

血したり、詰まってしまう、そこから先に血液がいかなくなつた状態を言います。

以前は、脳の血管が破れてしまつた脳出血が高い割合でしたが、近年では血管が



2 禁煙する

たばこを吸う人は、吸わない人に比べると動脈硬化の進行が速くなります。たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上げるだけでなく、血液中のコレステロールを増加させます。1日に20本以上吸う喫煙者は、非喫煙者に比べて約3倍も脳梗塞発症の危険が高くなります。

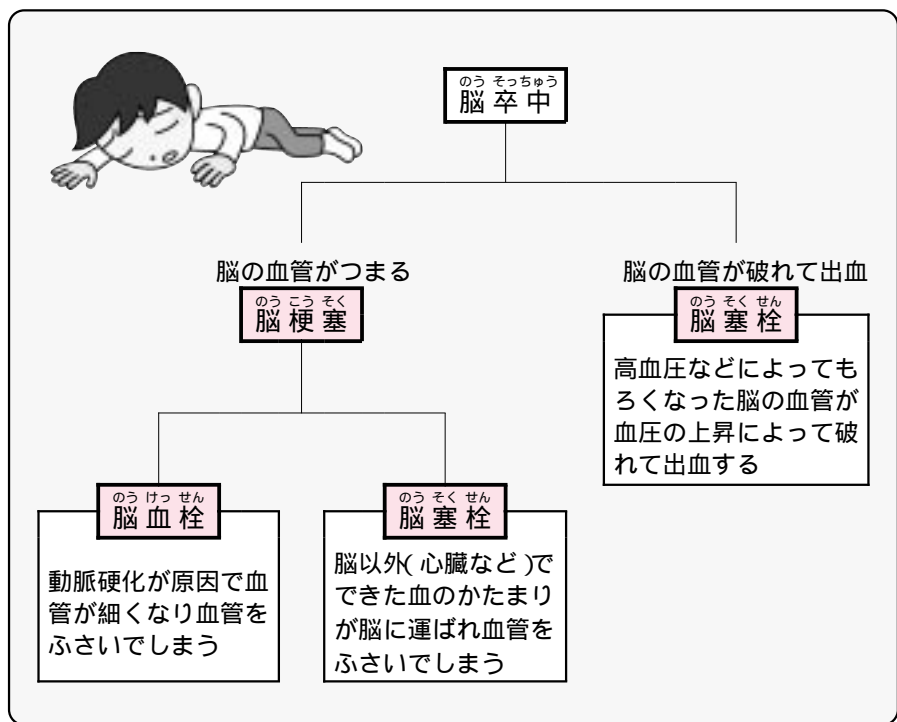
3 水分を意識的にとる

体内の水分量が低下すると血液の粘度が増し血栓をつくりやすくなってしまいます。暑い夏場だけでなく、睡眠中の発汗による明け方の脱水傾向にも十分注意が必要です。特に高齢者は脱水傾向になりやすく、のどの渇きも感じにくくなるので意識的に水分をとるようにしましょう。

詰まつたり細くなつたりする脳梗塞が約6割を占めるようになりまし。その原因は日本人の食生活の変化(欧米化)が大きく関係しています。

脳卒中の原因

町内で脳卒中になつた方の基礎疾患を医療機関から



4 寒暖の差に注意

寒さは血管を収縮させ、発作につながる危険があるため、寒い所に長時間いないよう気をつけましょう。また、急激な寒暖の差も大敵です。冬のトイレや浴室などは保温を心がけましょう。

5 過労やストレスに注意する

ストレスがたまると血圧に乱れが生じてしまいます。血圧が頻繁に変動することは心臓にも負担をかけ、脳卒中の発症に影響します。スポーツや趣味で自分なりの気分転換を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。

6 過度の飲酒をやめる

適量の飲酒であれば血圧を下げたり、ストレス解消に役立ちますが、過度の飲酒は逆に血圧を上げ脳卒中を起こしやすくなります。日本酒なら1合、ビールなら500ミリリットル、ワインならグラス2杯、焼酎ならコップ1杯程度が適量です。

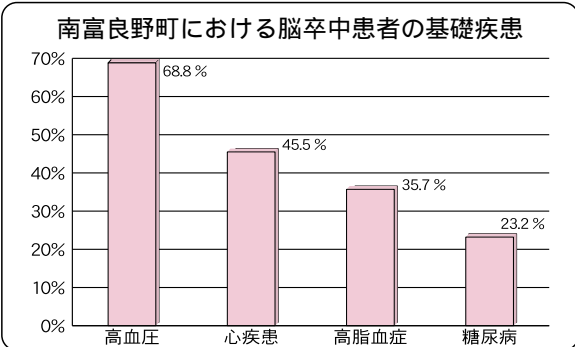
野菜を多くとりましょう。野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールを体外に排出する働きや糖の吸収を抑える働きを持っています。野菜を十分にとることは糖尿病や肥満の予防にも有効です。

7 たんぱく質をバランスよく摂りましょう

たんぱく質の不足は脳出血の原因となります。肉や牛乳など動物性食品は良質なたんぱく質となる一方で、コレステロールを上げる動物性脂肪も含んでいます。肉は赤身肉、牛乳は低脂肪のものにするようにしましょう。また、大豆や豆腐といった食物性たんぱく質を摂取し、栄養バランスを考えた食事をするよう心がけましょう。

脳卒中発症には生活習慣が大きく関わっています。

予防のためにも、まず日頃の生活習慣を改善し、早いうちから十分注意していきましょう。



動脈硬化の原因となる疾患
高血圧：血圧が高いと血管に常に高い圧力がかけられます。そのため血管の壁の損傷が起こりやすく、脳卒中の最も大きな原因になります。
心疾患：心疾患は血液の流れに支障をきたし、心臓の内部に血栓(血のかたまり)をつくりやすくなります。これが脳に流れ、血管が詰まると脳梗塞を起こしてしまいます。
高脂血症：血液中の脂肪が多くなると動脈硬化

生活改善で 脳卒中を防ごう！

1 日常生活の運動の機会を増やす

運動をすると一時的に血圧は上がりますが、適度な運動は結果的に血圧を下げる効果があります。脳卒中予防のためには、激しい運動ではなく、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う、日頃から歩くよう心がけるなど日常生活の中で体を動かす工夫をするようにしましょう。