

脳卒中を予防しましょう

健康づくりは日ごろからの本人の心がけです

日本の4大疾病(脳卒中、心疾患、ガン、糖尿病)の中で、秋田県では、脳卒中を発症する人が年々増加しています。

脳卒中の発症率は、高齢になるほど増加し、女性より男性の方が発症の確率が高くなっています。

にかほ市でもさまざまな健康づくりに対する事業や相談を行いながら、日ごろ、運動不足などでお困りの方々の手助けをしています。

ここでは、現在の秋田県内における脳卒中の状況を紹介します。

皆さん一人ひとりが健康に対する意識を改めて考え、いきいきと元氣な健康づくりができるよう、日ごろから予防に努めましょう。



最近、体調がすぐれないことはありませんか

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2,500人でしたが、年々増加して現在では1年間に4,000人が発症しています。

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。

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い

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が、高齢や男性などは本人が注意できない危険因子です。

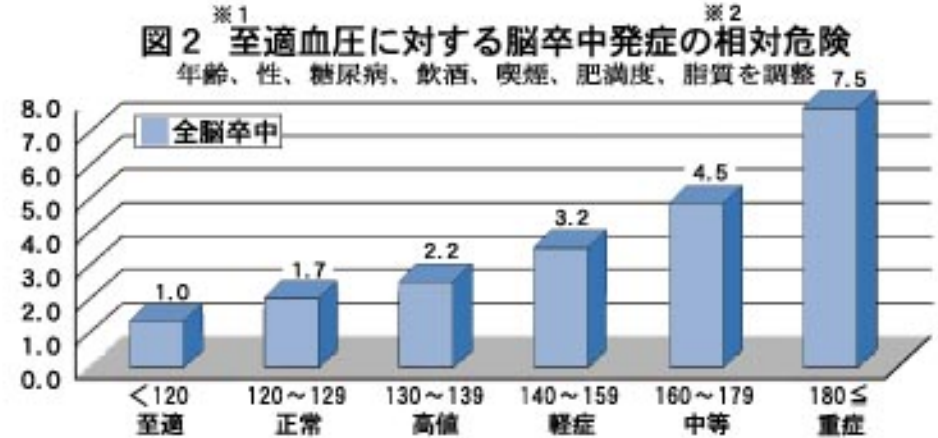
本人の心がけで脳卒中になり難くできる危険因子としては、肥満(過栄養)、やせすぎ(低栄養)、食塩の取り過ぎ、運動不足、寒さや緊張などの過剰なストレス、酒、たばこ、高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)など、多くの状態や病気が知られています。

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ったのは、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たからです。(図2)

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げれば、

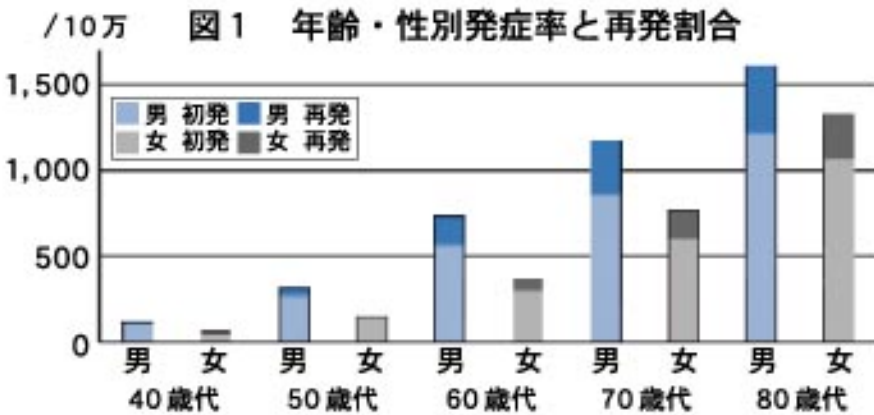


脳卒中を起こしにくくなることが期待できます。

血圧を下げるには

血圧の薬を使わないで血圧を下げる方法は、これまで耳にたがえるぐらいに聞いてきたと思います。

く影響することをみるため、40歳から10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。(図1)



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。

高齢になるほど増加

血圧の薬を使わず血圧を下げる方法

- 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8分目生活にゆとりを持って、よい友人付き合い、社会とのかかわりを持ちましょう。たばこを吸う人は、ただちに禁煙しましょう。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。



自分にあった運動で気分もリフレッシュ

また、「あたりなおし」の率も高齢者に多く、70歳以上の人では男性では4人に1人、女性では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。



食事は、食物繊維も多く取りましょう



健康な体を維持していくために日ごろから運動やバランスのとれた食事を心がけましょう

【用語解説】
 ※1 至適血圧
 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。
 ※2 相対危険(度)
 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しての危険度で示しています。
 問合せ 健康推進課
 ☎ 32・3000