

広報3月版では「脳血管疾患」の予防対策についてお話しします。

本県では悪性新生物、脳血管疾患、心疾患、糖尿病等の疾患の年齢調整死亡率が全国平均より高い傾向にあります。そのうち、脳梗塞、脳内出血等の脳血管疾患は本県の死因の第3位で、平成30年度は全死亡数の9.1%にあたる2,245人が亡くなっています。

脳血管疾患については、高血圧・動脈硬化、喫煙が最大の危険要因としてあげられ、また、運動不足、多量の飲酒、ストレス、睡眠不足などの生活習慣も引き金となります。これらの危険要因は生活習慣に基づくものであり、生活習慣の改善によってリスクを減らすことができます。予防対策としては、次のことが大切です。

○ 一日あたりの塩分摂取量は平均9.8g(2017年度)ですが、塩分摂取目標量は一日あたり男性8g、女性7gとしています(日本人の食事摂取基準2015年版)。血圧が基準値(140/90)を上回る人は、一日あたり6g未満を目標に減塩に努めましょう。

○ たばこには、血液中のLDL-コレステロール(悪玉)を増やし、HDL-コレステロール(善玉)を減らす作用があります。また、血圧を上昇させる作用もあります。これらの相互作用によって動脈硬化が進み、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などのリスクが高まるといわれています。ぜひ禁煙しましょう。

○ 生活が便利になるにつれ、身体活動による消費エネルギーが少なくなり、その一方、食事から摂取するエネルギーが過剰になっていきます。適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化して、肥満の予防・改善につながります。まずは、毎日、今より10分多く体を動かしてみましましょう。

○ 多量の飲酒は中性脂肪の増加や血圧の上昇をもたらし、脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の発生リスクを高めるといわれています。飲酒は適量(1日あたりビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)程度)を守るよう、心がけましょう。

(出典：全国健康保険協会 生活習慣病とその予防)

●脳血管疾患(脳卒中)の症状

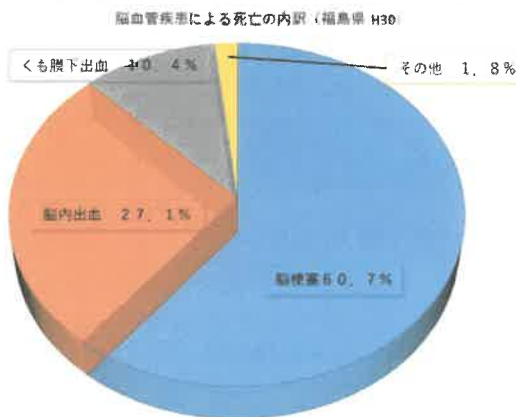
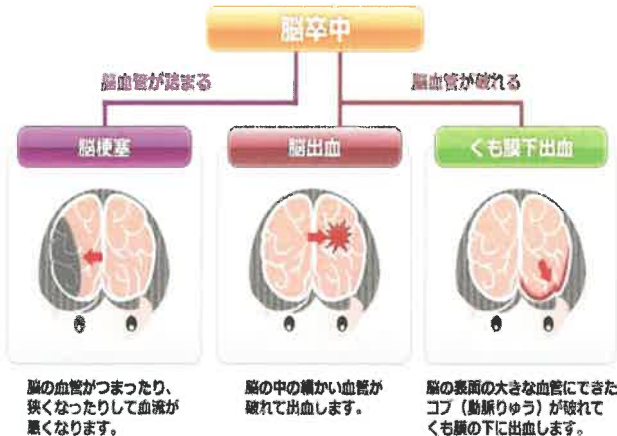
- ・「片麻痺」顔半分、片方の手足が突然動かなくなる、しびれが起こる など。
- ・「言語障害」言葉が出てこない、呂律がまわらない、他人の言葉が理解できない。
- ・「失調」手足の麻痺がないのに、急に足元がふらつく、立ったり歩いたりができない。
- ・「目の症状」突然片目が見えない、視野の一部が見えない。(くも膜下出血の場合)
- ・今まで経験したことのない激しい頭痛が特徴的。発症後も頭痛が持続する。



ACT-FAST

脳卒中を強く疑うべき三つの症状が出たら、できるだけ早く救急車を要請しましょう。

- ・F→顔の麻痺 (Face)
- ・A→腕の麻痺 (Arm)
- ・S→ことばの障害 (Speech)
- ・T→発症時刻 (Time)の確認をして119番



(出典：人口動態統計(概数) 福島県)

(出典：国立循環器研究センター病院 循環器病について知る)



春はメンタルの乱れに要注意！

春は、気候や新しい職場、引っ越しなど何かと「変化」の多い季節。急な変化に順応できず、体と心にストレスを与えてしまいがちですが、過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼすので注意が必要です。

心のバランスを整えるには

1 生活のリズムを整える

3つの時間がポイント。毎日の「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」が決まった時間となるようにしましょう。

2 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜、果物が不足しないように心がけましょう。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を使いましょう（例：ヤマイモ、春菊等）。

3 休養をとる

何もせずにのんびりした時間をもつことも重要。休日には忙しくし過ぎずに、音楽や散歩など、自分なりのリラックス法で過ごしましょう。

4 体温調節をしっかりと

暑さ・寒さもストレスの原因となります。気候の不安定な春には「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、こまめに脱着しましょう。

5 心身のリラクゼーション

心身の緊張をほぐす「快眠体操」なども紹介されています。

[例：脱力]

仰向けに寝て両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



*心身の不調が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

(出典：全国健康保険協会 季節の健康情報)

双葉地域における医療機関等の再開・開設状況（令和元年12月1日現在）について

所在町村名	病院	診療所	歯科診療所	薬局
広野町	高野病院	馬場医院 広野町保健センター 花ぶさ苑医務室	新妻歯科医院	広野薬局
檜葉町		東電第二原子力発電所診療所 ときクリニック 県ふたば医療センター 附属ふたば復興診療所 特別養護老人ホーム リリー園医務室 鈴木繁診療所	蒲生歯科クリニック	
富岡町	県ふたば医療センター 附属病院	富岡町立とみおか診療所 富岡中央医院		
川内村		川内村国民健康保険診療所 特別養護老人ホーム かわうち医務室		
大熊町		東電第一原子力発電所診療所 東電第一廃炉推進カンパニー診療所		
浪江町		浪江町国民健康保険浪江診療所	豊嶋歯科医院	
葛尾村		葛尾村診療所	葛尾歯科診療所	

【広報紙に関する問い合わせ先】

公立大学法人 福島県立医科大学復興推進課
伊藤 ・ 山川（024-547-1686）

病院	診療所	歯科診療所	薬局
2	16	4	1

(出典：福島県地域医療課調べ)