

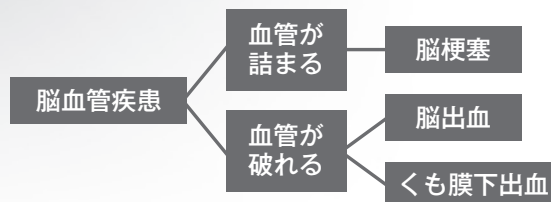
脳血管を守るう



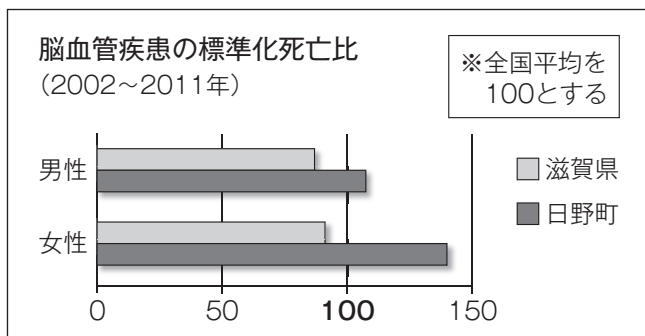
脳卒中予防啓発のための
シンボルマーク
(日本脳卒中協会)

日野町の健康課題…それは脳血管疾患（脳卒中）

脳血管疾患（脳卒中）とは、脳の血管が詰まったり破れたりして、その先の脳細胞に血液が届かなくなり、脳の一部が死んでしまう病気の総称です。脳血管疾患には大きく分けて、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」があります。脳血管疾患は、高齢者の病気と思われがちですが、特に40歳以上は発症率も高くなります。健康でいきいきとした暮らしを実現するため、脳血管疾患対策が必要です。



日野町の「脳血管疾患」



日野町の死亡の状況を見てみると、脳血管疾患が原因で亡くなる方の割合が高く、男女とも県内19市町の中で1位、女性では全国平均の約1.4倍となっています。

(滋賀県衛生化学センターのデータより)

近年の医療の進歩などにより、死亡者は減少していますが、後遺症が残る場合も多く、介護が必要となる原因の中でも上位になっています。とりわけ介護保険の第2号被保険者（40～64歳）のうち、要介護認定を受けておられる方の中では介護の原因の約6割を占め第1位となっています。

「脳血管疾患」の予防

脳血管疾患は、早期発見・早期治療が大切ですが、発症の予防に努めることも大切です。発症の危険が高まる要因として、高血圧や糖尿病、不整脈などの生活習慣病や、喫煙や過度の飲酒などが挙げられています。これらの生活習慣病を放置せずに治療するとともに、生活習慣を見直しましょう。

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意思を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

(日本脳卒中協会)

毎年5月25日～5月31日は
脳卒中週間です

今年の標語

「すぐ受診 動悸は危険の ふれ太鼓」

脳卒中は冬に多いというイメージがあるかもしれませんが、脳卒中の大部分を占める脳梗塞の発症は春に少なく6～8月に増加することが明らかになっています。

(日本脳卒中協会)

◆問い合わせ先 保健センター ☎6574