

脳卒中を防ぎましょう

●脳卒中（脳血管疾患）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いなくなり、脳の一部が死んでしまう病気の総称です。

(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)

40歳以上は発症率が高くなり、要介護の原因にもなります。

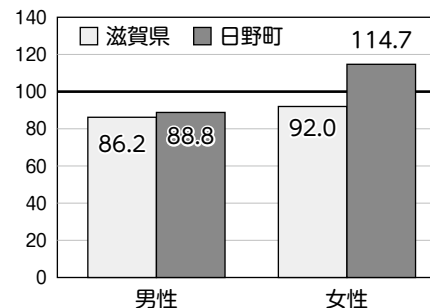
●日野町の女性の脳卒中による死亡は高い水準

全国平均を100とする指標(*)では、男性：88.8、女性：114.7と高い状況です。

*滋賀県の死亡要因統計解析(市町村標準化死亡比2007年-2016年)

脳血管疾患による死亡(全国との比較)

脳血管疾患の標準化死亡比(2007~2016年)
*全国を100とする



●若い年代(50、60歳代)での発症を防ぎましょう

日野町では脳卒中の中でも脳梗塞による発症・死亡が多い状況です。一般的には脳梗塞を発症する年齢は60歳以降が多いですが、それ以下の年齢でも起こることもあります。若い年代での発症は、その後の生活や就労、家族への影響がより大きくなります。仕事や家庭生活で大変忙しい毎日と思いますが、年に1回は健康診断を受け、からだのチェックをしましょう。

●どんなことに気をつけたらよいの？

脳卒中は、下記の要因により起こりやすくなります。特に高血圧、糖尿病、脂質異常があれば、その治療や生活習慣の改善が大切です。

四大危険因子

- ・高血圧
- ・喫煙
- ・糖尿病
- ・脂質異常症

その他の危険因子

- ・肥満
- ・多量飲酒
- ・過労・ストレス



5/25~5/31は脳卒中週間です できそうなことから 改善にチャレンジ

◆塩分を意識する

塩分のとり過ぎは高血圧の原因になります。味付けは、うす味を心がけましょう。

◆野菜摂取

1日350g以上の野菜をとりましょう。(350gの目安：生野菜なら両手3杯、加熱後なら小皿5皿分)

◆適量飲酒 ※1日あたりどれかひとつ

日本酒1合まで、ビール500mlまで、焼酎100mlまで。(必ず週1回は休肝日をつくりましょう)

◆禁煙

思い立った時がチャンス! 禁煙サポートを受けてチャレンジしましょう。

みそ汁等の塩分濃度を測定します

管理栄養士のアドバイスも受けられます

【実施日】毎月第2金曜日

【時間】9:30~11:00

【場所】保健センター

【持ち物】みそ汁やスープ

持ってきていただくにあたっての注意事項

- ◎具は入れない
- ◎汁のみ100~150cc入れる
- ◎蓋のできる容器に入れる(こぼれないようにする)
- ◎容器には名前を書か、名前を書いた紙を貼る

正確に測定するために、必ず守ってね♡



滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ&クミ」

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-52-6574

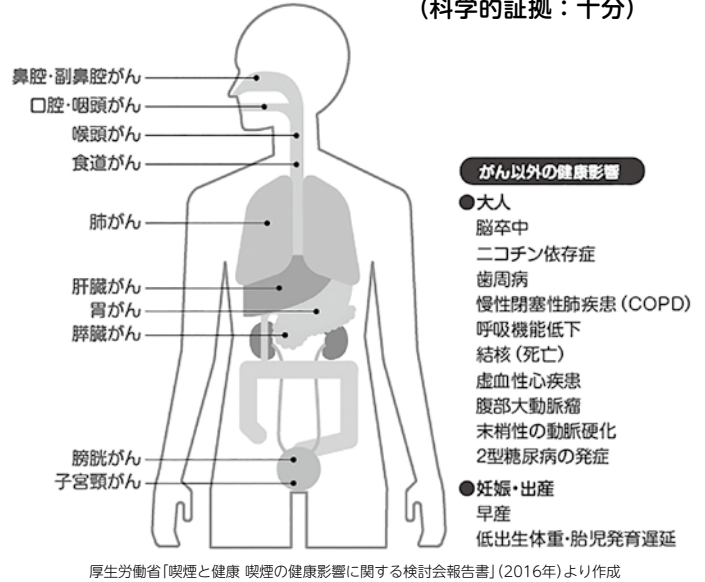
めざせ、スモークレスファミリー ～たばこの害のない家庭へ～

●たばこの煙には約70種類の発がん物質が含まれています

たばこの害は煙の経路となる、喉、気管支、肺などの呼吸器系の臓器だけでなく、血流に乗って発がん物質が運ばれるため、全身のあらゆる臓器に影響が及びます。

国立がん研究センターによる研究では、右の図のがんについて、喫煙とがんの因果関係が明らかになっています。

たばこを吸っている本人がなりやすいがんの種類
(科学的証拠：十分)



●受動喫煙による健康への影響

副流煙には発がん物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。

また喫煙者の服・髪・吐く息、部屋の壁や床、カーテンにたばこの煙が吸着し、有害物質が室内に発散されます。そのため、たばこの煙は、家族や周りの人たちの健康にも害を及ぼします。

●日野町のがん死亡数で1番多いのは「肺がん」

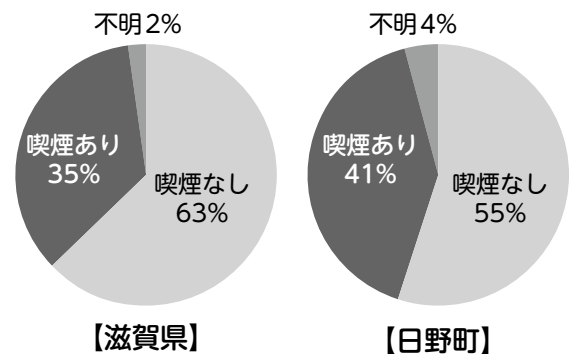
非喫煙者に比べて、喫煙者は日本人男性では約5倍、女性では約4倍肺がんで亡くなるリスクが高くなります。

日野町は、滋賀県と比較して男性の喫煙率が高い傾向にあり、肺がんのリスクが高まると考えられます。

●妊婦の同居者の喫煙率が高い状況です

家庭内の受動喫煙により、授かった大切な命が危険にさらされています。

平成29年度の妊娠届出時のアンケートの集計結果より

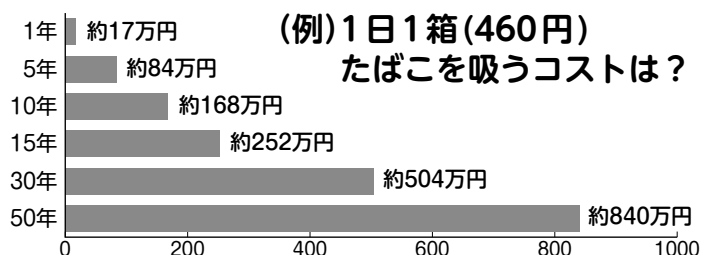


～たばこの煙から健康を守るには、周りの家族の協力が必要です。
家族みんなで煙のない環境をつくりましょう～

●たばこにかかる費用は家計を圧迫

今、喫煙されている方はこれから先のタバコ代はいくらかかるのでしょうか。たばこ代だけでなくたばこの害によって発生する余分な医療費も相当な額になります。

家計のためにも喫煙をやめてみては？



日野町内に禁煙を応援してもらえる医療機関や薬局があります。詳しくは日野町保健センターまでお問い合わせください。

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-52-6574