



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

「脳卒中の予防」〜道東脳神経外科病院橋本医師 脳卒中講演会から〜

「知ろう！防ごう！脳卒中」と題し、食生活改善推進員、佐呂間町共催の講演会が2月4日、町民センターで開催されました。講師には道東脳神経外科病院などを運営する社会医療法人明生会の橋本政明理事長（医師）を迎え、当日は120名の方が参加されました。今回のげんき王国では、この講演会の内容についてお伝えします。

医療の進歩により脳卒中が原因で亡くなる方は減りましたが、脳卒中は手足の麻痺や記憶力の低下などの後遺症を残すことが多く、介護が必要になる病気として日本、そして佐呂間町でも第1位の原因となっています。

また、入院期間は平均3〜4カ月間と長くなるため、70歳以上の医療費を占める病気でも第1位となっています。

脳卒中の危険は、毎日の生活の中で作られていきます。日々の生活で改善できるところは改善していき、脳卒中

の発症を防ぎましょう。

「脳卒中予防」は「高血圧予防」が一番!!

脳卒中の危険因子は様々ありますが、一番は「高血圧」です。最高血圧の値を「10」下げると、脳卒中の発症リスクは2〜3割減ります。脳卒中において高血圧の予防、改善は非常に重要です。

☆血圧の目標値は？

血圧の目標値は年齢や病気の有無によって異なりますが、若年者の場合、最高血圧130・最低血圧85未満、高齢者の場合は140・90未満にコントロールすることが大切です。（表1）

☆家庭血圧を測りましょう!!

医師の前だと普段よりも血圧が上がってしまう「白衣性高血圧」や日中は異常がなく朝晩の血圧が高い「仮面性高血圧」を診断するために、医師は家庭血圧を参考にしています。

表1 成人における治療対象者と降圧目標血圧

参考：高血圧治療ガイドライン 2009

治療対象者	若年者 中年者	高齢者 (65歳以上)	糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	脳血管障害患者	
				診察室血圧 目標値	家庭血圧 目標値
最高血圧	130 未満	140 未満	130 未満	140 未満	
	85 未満	90 未満	80 未満	90 未満	
最低血圧	125 未満	135 未満	125 未満	135 未満	
	80 未満	85 未満	75 未満	85 未満	

毎日朝と夜の2回、2〜3週間計測を続けて高い場合は、医師に相談しましょう。

特に仮面性高血圧は脳卒中の発症リスクが非常に高い高血圧ですので、朝と晩の2回、家庭血圧を測定するようにしましょう。

血圧計は手首で測るものよりも、上腕で測るものの方が正確な数値が測れます。（手首で測るものは10〜20ほど誤差がでる場合があります。）

☆治療は薬とあわせて生活習慣の改善が大事!!

薬を処方されている方は、飲み忘れが無いように医師の指示どおりに内服し、併せて食生活改善や運動をするように心がけましょう。生活改善は重要な治療のひとつで、薬の効果も高まります。

「脳卒中」を防ぐ生活習慣

食生活では、塩分を控え、食事は肥満予防のために腹八分目に、バランスの良い食事をとることが大切です。

肉は食べない、炭水化物を一切摂らないといった偏ったダイエットは良くありません。

アルコールを控えることも重要です。アルコールの1日の適量はビールの場合、350ml缶2本、日本酒の場合は1合まで、週に2日は休肝日が必要です。

タバコを吸っている方は禁煙をしましょう。タバコの本数が多いほど脳卒中の発症リスクが高く、5年以上禁煙を続けると脳卒中のリスクはぐっと下がります。

運動はウォーキングやストレッチなどの有酸素運動がお勧めです。

「脳梗塞」の「前触れ発作」に要注意!!

脳卒中の治療は一刻を争います。発症後はすぐに治療を開始することで、その後の経過や後遺症による日常生活への支障が軽くなります。

脳梗塞の場合、前触れの発作が起こることがあり、24時間以内に症状が治まるものを「一過性脳虚血発作」といいます。多くが5〜15分と短い時間で発作が治まり、治まったあとは後遺症もなく通常どおり生活が送られるため、脳梗塞の前触れだと気付かない方もいます。しかし、この発作を起こしたこ

とがある方の3人に1人は再度脳梗塞を起こす可能性が高いといわれています。表2のような症状が無いか確認してみましよう。過去に表のような症状があった方は早く脳外科を受診し、大きな発作につながらないように対応しましょう。もちろん、この前触れ症状が出たときは、一刻も早く脳外科を受診しましょう。

顔、	口や顔の片側がゆがむ、麻痺や痺れが起こる。
腕、	片方の手に力が入らない、麻痺や痺れが起こる。
ことば、	話したいのに、急に言葉が出なくなる。ろれつが回らなくなる。
◆この3つの兆候を示しているなら、一刻も早く脳外科を受診しましょう。	
また、下記のような症状も前触れ症状の可能性がります。このような症状が現れた方は、脳外科を受診しましょう。	
○からだの片方がしびれる。	○足がもつれて動けない。
○人の言うことが一時的に理解できない。	○ものが二重に見える。
○片目が見えなくなったり、視界の半分が見えない。	
○食べ物が一時的に飲み込めない。	

表2 脳卒中の前触れ症状

「保健師から」特定健診・保健指導のすすめ

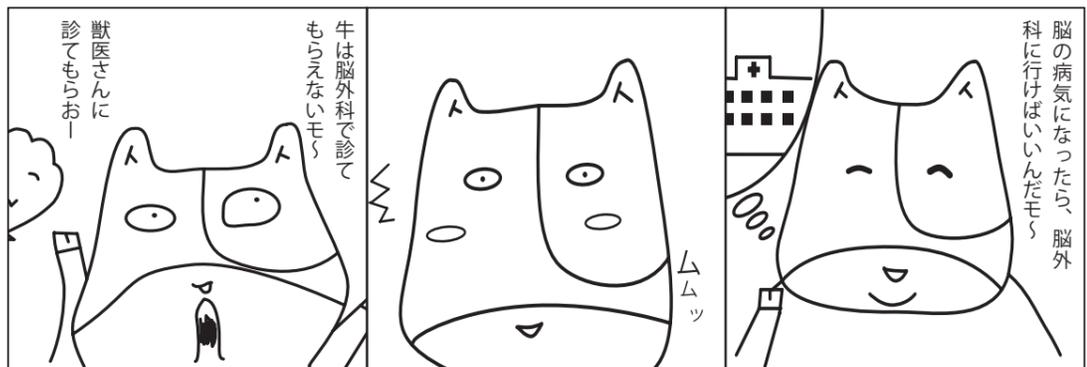
脳卒中予防のためにも、体の血管が動脈硬化の状態になっていないか年に1回特定健診を受けて確認することが大切です。

健診結果に問題があった場合はもちろんのこと、特に異常が見られなかった場合でも、毎日の健康づくりは欠かせません。「どうやって減塩するの?」「食事のバランスって?」「禁煙したいけどやり方が...」こうした質問や疑問に町の保健師・管理栄養士が皆さんの生活スタイルに合わせて一緒に考えます。役場保健福祉課保健推進係までお気軽にご相談ください。

☆役場保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

◎「誰もがすこやかに、げんきに、いきいきと暮らせる佐呂間町」の実現を目指し、第2次佐呂間町健康づくり行動計画、佐呂間町国民健康保険第2期特定健診等実施計画を策定しました。佐呂間町ホームページや各公施設などで閲覧できます。ぜひご覧ください。これらの計画に関するお問い合わせは役場保健福祉課までお願いします。



「メタモ―君が脳の病気になるったら...」の巻