

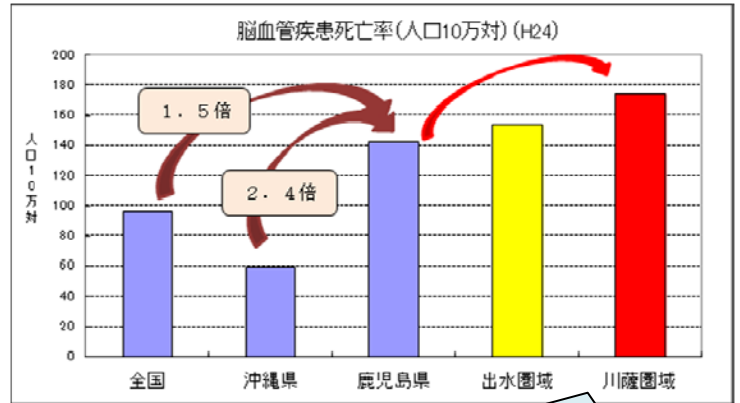
応援します！職場の健康づくり！！

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただけるよう最新の情報等も取り入れながら、掲載していきたいと考えていますので、ご利用いただければ幸いです。

脳卒中対策プロジェクト

鹿児島県は脳卒中による死亡率が全国平均の1.5倍と大変高く、また高齢者の要介護状態の最大の要因でもあります。

このため、平成23年度に「脳卒中対策プロジェクト」を立ち上げ、全県的な普及啓発、発症要因の調査、関係者に対する研修会、モデル市町（北薩地区は薩摩川内市と長島町）における脳卒中予防の取組など、重点的な対策を進めています。



鹿児島県の死亡率は、全国の1.5倍、九州で一番低い沖縄県の2.4倍高いですが、川薩・出水地域は県よりさらに高い状況です！！

平成26年度脳卒中予防フォーラムを開催しました！

昨年8月31日(日)に、「知っとく！納得！やっつく！脳卒中予防」と題して、平成26年度脳卒中予防フォーラムを開催しました。会場となった国際交流センターは満席で、別室での視聴者ができるほどの大盛況ぶりでした。

フォーラムは、「ねおらんど体操」で賑やかに開会し、熊本市民病院神経内科部長の橋本洋一郎先生による基調講演「脳卒中の治療と予防—スピードが命—」がありました。

シンポジウムでは、地域の医師・行政関係者・患者さんがそれぞれの立場で発表され、脳卒中が他人事ではない病気として、予防や治療について理解してもらったと思います。ロビーでの展示、試食、健康相談のコーナーも、大勢の方が利用されていました。

この機会に、皆さんも脳卒中予防に関心を持って取り組んでみませんか？



<フォーラムで試食に出された食生活改善推進員おすすめの減塩レシピ>

(4人分の材料)

魚 60g × 4切
塩 2つまみ
小麦粉・カレー粉 適量
油 大さじ1弱

魚のカレームニエル

- ① 魚は下味をしておく。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜておく。
- ③ 魚に②をまぶし、フライパンに油を熱し、両面を焼く。

カレー粉などの香辛料を使用することで、食塩の量を減らすことができます。

(塩分 0.5g)

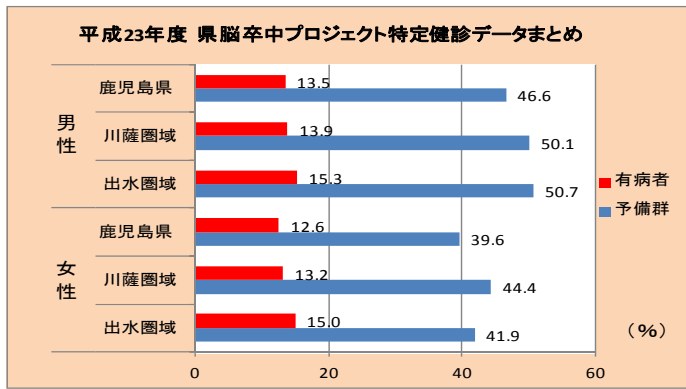


～ 脳卒中予防の鍵を握る高血圧 ～

高血圧は自覚症状がありません。定期的に血圧を測定しないと発見が難しい病気です。高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化が進行して、脳卒中など思い病気を発症し、最悪の場合死に至ります。



北薩地域は“高血圧有病者”の割合も県より高く、若いうちからの生活習慣病対策が重要です。



知って得する“高血圧” Q&A

Q.血圧が高いと言われましたが、放っておいても大丈夫ですか？

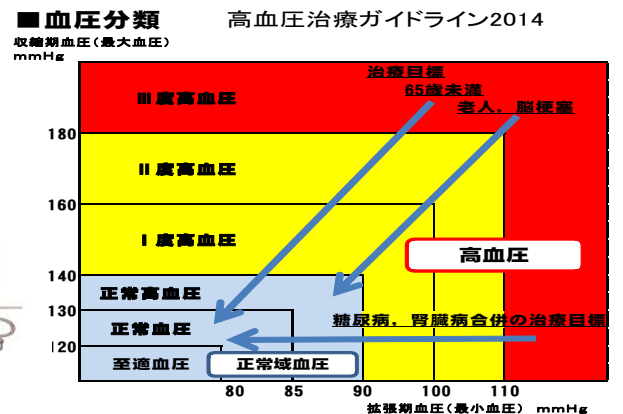
A.高血圧は血管に対する血圧が普通よりも大きく、血管に負担をかけている状態です。若いうちは血管も弾力性がありますが、加齢あるいは過剰なエネルギー摂取などにより、固くもろくなります。いわゆる動脈硬化という状態です。血管は全身を巡っていますので、いろいろなところに障害が出ます。よく知られている脳や心臓の合併症だけでなく、毛細血管の集まっている腎臓や目の網膜にも影響を与えます。高血圧は、放置しても自然に治るということはないので、生活習慣の改善や必要な場合はかかりつけ医へ相談や治療等を行ってください。

★あなたの血圧は正常ですか？

高血圧ってどんな基準？ 目標値は？

日本高血圧学会による「高血圧ガイドライン 2014」によると、診察室で測定した血圧 **140/90mmHg 以上**、家庭で測定した血圧 **135/85mmHg 以上**が「高血圧」としています。

年齢や合併症により治療目標に違いがありますので、注意が必要です。



血圧管理にプラスして生活習慣の改善が重要です



血圧を下げるには、バランスの良い食事で減塩し、多量の飲酒を避け、禁煙や、積極的な運動を行い、肥満を改善するなど、生活習慣の改善が重要です。また、薬物治療中の方は、飲み忘れのないようにして適切な血圧を保ちましょう。



血圧が2mmHg下がれば、脳卒中の発症が6%減ると推測されます。

- ◆肥満：3kg減量 (BMI-1) = -2mmHg
- ◆アルコール：30ml (1合)の節酒 = -5mmHg
- ◆食塩：食塩半減6~7g/日 = -3mmHg
- ◆カリウム：野菜の摂取を倍増 = -3mmHg
- ◆運動：1日1万歩の早歩き = -10mmHg

「秋田県脳卒中医の会」の脳卒中疫学調査より

<問い合わせ先>

北薩地域振興局保健福祉環境部

(川薩保健所) 健康企画課

健康増進係：小田, 吉満

〒895-0041

薩摩川内市隈之城町 228-1

TEL0996(23)3165 FAX0996(20)2127