



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和4年1月・2月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.3倍です～
 (標準化死亡比(SMR)は全国の1.1倍です)

まずは
予防！

自分でできる **脳卒中** 予防のためのチェック

血圧の チェック



- 家庭用の自動血圧計を活用して、普段の血圧をチェックしましょう。
- できるだけ同じ条件で測り、毎日記録するとよいでしょう。

血圧を測るタイミングの例

- 朝起きてから1時間以内(食事や薬を飲む前がよい)
- 寝る前

目標とする家庭血圧の値

	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
一般	125mmHg未滿	75mmHg未滿
後期高齢者 (75歳以上)	135未滿	85未滿
糖尿病 慢性腎臓病	125未滿	75未滿

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作成
 注) 脳卒中や心臓病、お薬によっては多少異なる場合がありますので、かかりつけの先生に確認しましょう。

脈の チェック



自分の手首の動脈で、脈をチェックする

- 人差し指、中指、薬指の3本の指を使って、手首にある親指のつけ根の骨の内側で脈に触れることができます。
- 脈に触れるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのが、脈を探すコツです。
- 普通は、脈は同じ間隔と強さで、15秒間で12～25回(1分間で50～100回)触れますが、心房細動などがあると、リズムが乱れます。

脈のチェックで
心臓のリズムの乱れ
(不整脈)がわかります。

心房細動は不整脈のひとつで、年齢とともに増え、60歳を超えるとよくみられるようになります。80歳以上では、10～20人に1人は心房細動があると言われています。

脈のリズムが乱れていたら、医師に相談しましょう！

【出典：「寝たきりにならないために今日からできる脳卒中予防(日本脳卒中協会監修)」より抜粋】

もしかして脳卒中？ 周囲が気づく、脳卒中の症状

- 脳卒中の治療は一刻をあらそいます。
- あなたの周りの人に、「何だかいつもとちがう、もしかして脳卒中?」と感じる異変があったら、要注
- 顔(Face)の麻痺、腕(Arm)の麻痺、言葉(Speech)の障害、どれか1つでも症状がみられたら発症時刻(Time)を確認して、すぐに(FAST)、119番!
- 詳しくは「鹿児島県脳卒中fast」で検索を!

こんな症状のある時はすぐに119番を
～チェックFAST(ファスト)で救命率向上を～

Face 顔の麻痺

顔の片側が下がる
ゆがみがある



Arm 腕の麻痺

片腕が上がらない
または、片腕が
下がっていく



Speech 言葉の障害

言葉が出てこない
ろれつが
回らない



Time

症状が出た時刻を
確認して119番



ピーポー
ピーポー

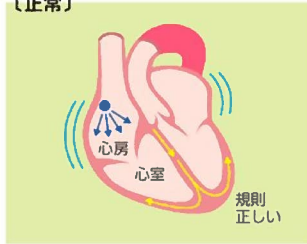


症状があっ
たら
すぐ救急車

心房細動とは

治療が必要な不整脈で最も多いのが、心房細動です。

〔正常〕



心臓は、通常一定のリズムで収縮し、全身に血液を送り出しています。

〔心房細動〕



心房細動は、心臓の一部(心房)が痙攣してしまう不整脈です。

脳卒中になる前に、
心房細動を見つける
ことが重要です！

心房細動が原因となる脳梗塞

心房細動によくみられる症状

- ドキドキする
- 胸が苦しい
- 息が切れやすい
- めまい、ふらつき
- 階段や坂を上げるのがきつい

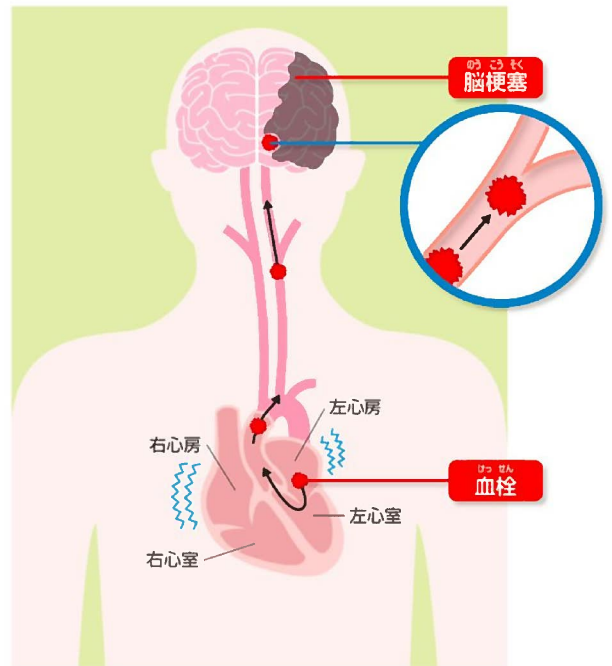


心房細動は、よくみられる不整脈です。特に60歳以上になるとよくみられるようになり、80歳以上ではおおむね10人に1人は心房細動があるといわれています。

*まったく症状がない場合もしばしばあります。
脳梗塞になって初めて心房細動が見つかる場合も少なくありません

出典：公益社団法人日本脳卒中協会
心房細動による脳卒中を予防するプロジェクト(TASK-AF)
<http://www.jsa-web.org/task-af/useful.html>

「自分で出来る脈のチェック」より抜粋



心房細動になると、心臓が血液をうまく送り出せなくなり、心臓の中に血の固まり(血栓)ができやすくなります。この血の固まりが血管の中を移動して脳の血管を詰まらせると、脳梗塞を引き起こします。心房細動を見つけて、血の固まりを作らないように予防することが大切です。

健康かごしま21 Facebookのご案内

- ☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。
- ☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。
- ☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。
- ☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL
<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

生活習慣病予防に「かかりつけ薬剤師・薬局」を活用してみませんか？

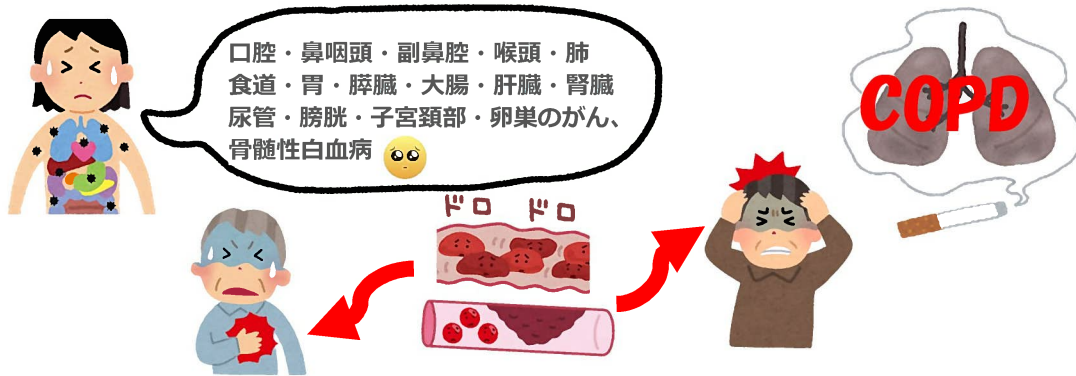
★生活習慣病って、どんな病気？

食事や運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる病気の総称です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人でなくても発症の可能性があります、成人であっても生活習慣の改善で予防が可能であることから名称が変わりました。



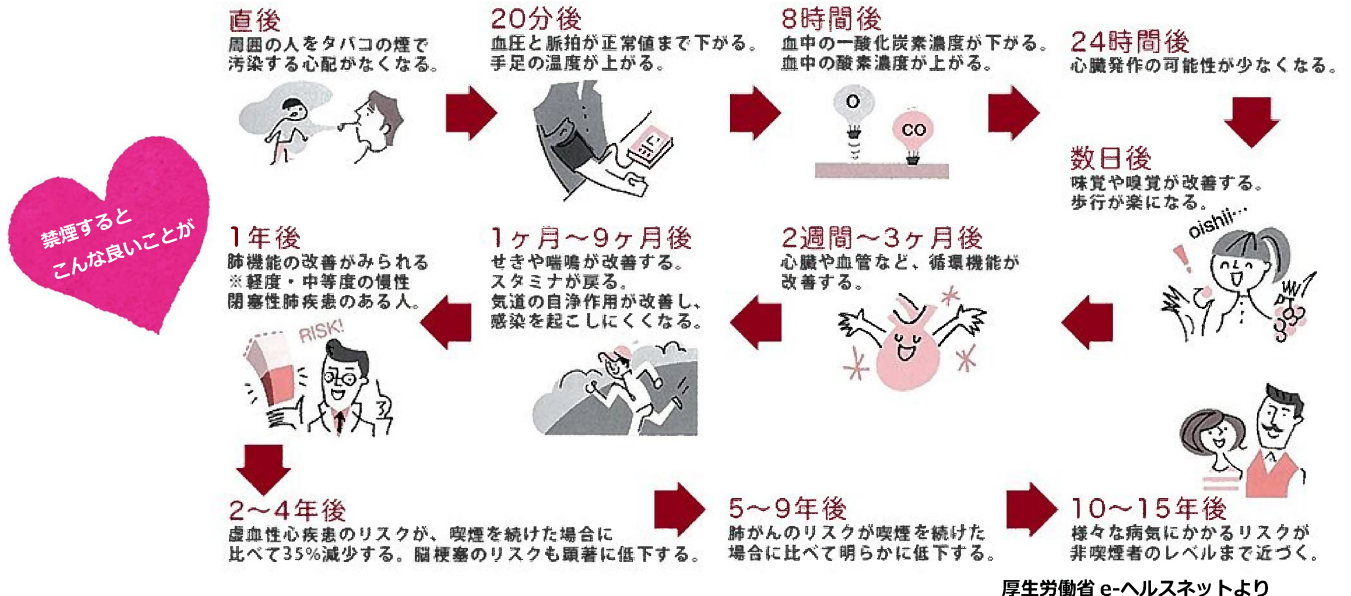
★喫煙と生活習慣病

喫煙は、各種がん、血管がボロボロになる、血液がドロドロになることへの影響から、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患、肺機能の低下による COPD などの呼吸器疾患、血糖を上昇させることから糖尿病など、さまざまな生活習慣病発症のリスクとなっています。



★禁煙したいけど今更遅すぎない？

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。



★禁煙に「かかりつけ薬剤師・薬局」を活用してみませんか？

禁煙してみたいけど、病院に行くのもハードルが高いし、費用も気になる。
禁煙してもらいたい家族がいるけど…。そんな時は禁煙外来を受診する前に
薬局に相談してみませんか？
禁煙に関する不安や疑問を一緒に考え、つらい禁煙の時期をサポートいたします。
そんな時に自分の病気や使用しているお薬やサプリメントを、まとめて把握している
「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めておくと、さらに安心です。



★「かかりつけ薬剤師・薬局」の3つの機能

🌸あなたのお薬をまとめて管理

色々な病院で処方されたお薬や、市販のお薬、サプリメントなどの情報をまとめて管理して、
お薬の重複や飲み合わせ、効いているか、副作用がないか、などを継続的に確認します。



🌸24時間お薬の相談ができ、在宅医療もサポート

休日や夜間など、薬局が開いていない時間でも、電話でお薬の使い方や副作用の事など、
お薬の相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日でも処方薬の調剤もいたします。
外出が難しい高齢者などのお家に伺い、お薬のご説明をしたり、残っているお薬の確認をします。



🌸処方医や地域の医療機関と連携して、医療チームであなたをサポート

処方内容を確認し、必要に応じて処方医に確認したり、提案を行います。お薬をお渡しした後も
状態の見守り、残ったお薬の確認を行い、処方医にフィードバックしています。また、地域の医療機関
とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を作っています。



禁煙支援薬剤師を知っていますか？

「禁煙支援薬剤師」とは、禁煙支援・指導の正しい知識を持ち、禁煙の相談、禁煙プログラムの
提供が適切にできる鹿児島県薬剤師会が認定した薬剤師の事です。

「禁煙支援薬剤師」と、その薬剤師が在籍する「禁煙サポート薬局」は、検索サイトで
「鹿児島 禁煙薬剤師」と検索すると、鹿児島県薬剤師会のホームページにある一覧を
見ることができます。ぜひご利用ください。



【禁煙支援薬剤師】



こちらからも調べられます



お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会 TEL：099-257-8288（文責：健康増進委員会 委員 丸野 千穂）

「健康診断結果」を活用していますか？

毎年受けている健康診断の結果をじっくりご覧になっていますか？
「安全で安心して働くために」労働安全衛生法では、働く人に健康診断が義務づけられています。
健康診断を受けて終わりではなく、ご自身の健康状態や生活習慣について考えてみませんか？

健康診断結果が届いたら…

① 健康診断結果を見る

健康診断の結果には、健康づくりのヒントが隠れています。
健診結果に目を通し、昨年との変化を確認しましょう。

② 健康診断結果の把握

現在の健康状態、今後予測されるリスクなどを知るため、内容を確認し、数値の傾向を把握しましょう。
総合的に健康診断結果を見るために、保健指導も利用しましょう。

③ 改善方法を知る

今後何をすれば健康の維持または健康状態が改善できるのか、考えましょう。
改善方法を調べたり、保健指導を利用して、健康づくりのアドバイスをもらいましょう。

④ 実践

健康づくりを実践しましょう。身近でできることから始めましょう。
(運動、栄養、休養など)

⑤ 継続

健康の保持増進を心がけましょう。
長く続けるために自分にあったものを楽しく行いましょう。



小規模事業場(労働者数50人未満)における健康づくりには、地域産業保健センターをぜひご活用ください！

地域産業保健センターの支援内容

- ◆ **健康診断結果の意見聴取（就業判定）** ※法律により事業者には義務づけられています。
健康診断で異常所見のあった労働者の就業の可否や健康保持のための対応策などについて、医師に意見を聴きます。
- ◆ **健康管理に係る相談**
健康診断で異常所見があった労働者に対して、医師や保健師が日常生活面の指導や健康管理に関する相談を行います。
- ◆ **長時間労働者に対する面接** ※法律により事業者には義務づけられています。
時間外・休日労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。
- ◆ **高ストレス者に対する面接**
ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者に対し、面接指導を行います。
- ◆ **訪問による産業保健指導**
医師、保健師または労働衛生工学の専門家が、事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、健康管理等の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。



『地域産業保健センター』のご利用方法等につきましては、さんぽセンターホームページをご覧ください。