

親子で学ぶ 生活習慣病



栃木県

「健康長寿日本一とちぎ」の実現に向けて

皆さん一人ひとりが豊かな生活を送る上で基本となるのは「健康」です。一方で、日頃の食生活や運動不足等が原因となって、がんをはじめとした「生活習慣病」にかかる方は年々増えています。



現在、県では、「健康長寿日本一とちぎ」を自指して、様々な健康づくりの取組を進めているところですが、この度、平成28年10月から平成29年3月までの間「親子で学ぶ生活習慣病」をテーマに「しもつけ子どもタイムズ」（下野新聞）において連載された記事を、冊子にまとめました。

より多くの方がこの冊子を手にとって、学校や家庭で生活習慣病の予防について考えるきっかけとなれば、大変うれしく思います。そして、それぞれの生活の中でできることから実践し、「健康長寿日本一とちぎ」が実現することを願っています。

平成29年3月

栃木県保健福祉部長 近藤 真寿

「親子で学ぶ生活習慣病」

目次

はじめに

はじめに	1
本県の状況	2

糖尿病

糖尿病① どんな病気？	3
糖尿病② 増える2型	4
糖尿病③ 重症化すると	5
糖尿病④ 予防するには	6

がん

がん① どんな病気？	7
がん② 現在の状況は？	8
がん③ 予防するには	9
がん④ 早く見つけるには	10
がん⑤ 治療方法は？	11

急性心筋梗塞

急性心筋梗塞① どんな病気？	12
急性心筋梗塞② 原因は？	13
急性心筋梗塞③ 起きた場合は	14
急性心筋梗塞④ 予防するには	15

脳卒中

脳卒中① どんな病気？	16
脳卒中② どんな症状？	17
脳卒中③ 起きた場合は	18
脳卒中④ 原因は？	19
脳卒中⑤ 予防するには	20

歯周病

歯周病① どんな病気？	21
歯周病② 原因は？	22
歯周病③ 予防するには	23

おわりに

おわりに	24
------	----

はじめに



県健康増進課長
荒川高志

予防ができる病気

野菜を食べて運動しよう

きょうから半年間、「親子で学ぶ生活習慣病」をテーマに、生活習慣病について分かりやすく解説していききたいと思います。



皆さんは、「生活習慣病」という言葉を聞いたことはありますか？「生活習慣病」って、どんな病気なのでしょう？

実は「生活習慣病」という名前の病気はありません。たばこを吸う、塩分や脂肪分の多い物を食べすぎる、野菜を食べない、あまり運動をしないなど、健康に良くない生活習慣を続けているとかかりやすい「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」「糖尿病」「歯周病」などの病気をまとめて「生活習慣病」と呼んでいます。

現在、日本では、多くの人が80歳以上まで長生きできるようになりましたが、その一方で、生活習慣病にかかる人も増え、生活習慣病で亡くなったり、寝たきりになって、一人で生活できなくなったりする人が多くなっています。

皆さんは、今は生活習慣病にかかっていないかもしれませんが、生活習慣病は、誰でもかかる可能性があります。また、大人だけではなく、子どもでもかかる可能性があります。

でも、生活習慣病は皆さんが毎日どのような生活を送るかによって、予防することもできます。皆さん一人一人が、これからできるだけ長い間元気で楽しい生活を送るために、今のうちから正しい生活習慣について考え、それを毎日の生活の中で行うことがとても大切です。



イラスト/小堀 一平 © MOTOUR GRAPHICS

下野新聞 平成28年10月4日掲載

本県の状況

たばこや塩分多め

歩数少なく、太る傾向も

県健康増進課長
あら かわ たか し
荒 川 高 志

栃木県民は、何歳くらいまで生きている人が多いのか、また、何歳くらいまで健康に生活できているのか、皆さんは知っていますか？

平均すると、男の人はおよそ80歳まで、女の人はおよそ85歳まで生きることができ（これを「平均寿命」といいます。）、そして、男の人はおよそ70歳まで、女の人はおよそ75歳まで健康に生活できている（これを「健康寿命」といいます。）という結果が出ています。

栃木県では、毎年およそ2万1千人が亡くなっていますが、そのうち半分以上のおよそ1万1千人が「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」などの生活習慣病で亡くなっています。また、平均寿命から健康寿命を引き算すると、亡くなる前のおよそ10年間は、生活習慣病などが原因で、不自由な生活を送っている人が多いということが分かります。

生活習慣病には、健康に良くない生活習慣が大きく関係しています。栃木県民の生活習慣について少し見てみると、例えば、大人でたばこを吸う人の割合は、全国より栃木県の方が高く、毎日の食事ととる塩分量は、全国より栃木県の方が多くなっています。また、栃木県民は、毎日の生活の中であまり歩いていない、そして、全国と比べて、少し太っているといった結果が出ています。

次回からは、こういった生活習慣の積み重ねが「生活習慣病」にどのように関係してくるのか、また、どうすれば「生活習慣病」を予防することができるのか、専門の先生に少しくわしく解説してもらいます。



下野新聞 平成28年10月18日掲載

糖尿病① どんな病気？



高田クリニック院長
高田 良久

インスリンの出方異常

1型と2型の2タイプ

皆さんは、おなかがすくと、力が出なかったり、考えるのが面倒になったりしませんか。身体や頭を動かす元気の素、それが「血糖」です。例えると、車を動かすガソリンのようなものでしょうか。

人類の歴史では、食べ物の少ない時代が長かったので、身体でエネルギーを作り出す仕組み、つまり血糖を上げる仕組みはいくつかあります。

しかし、身体にエネルギーをためる仕組み、つまり血糖を下げる仕組みはたった一つしかありません。このたった一つの仕組みで働く重要な物質がすい臓のβ細胞で作られる「インスリン」です。

「糖尿病」は、このインスリンの出方に異常が起こる病気です。大きく分けると二つの種類に分かれます。

一つは、すい臓のβ細胞が壊れてインスリンが作られなくなる一方で、血糖を上げる働きをする「グルカゴン」という物質がすい臓のα細胞から出続けるため、血糖が上がり続ける「1型糖尿病」です。1921年にインスリンが発見されるまでは、発病すると死に至る悲しい病気でした。

わが国ではおよそ1万人に1人が発病するといわれていますが、今はインスリンを注射することで治療できます。

もう一つは、最近世界的に増えている「2型糖尿病」です。今回は、この2型糖尿病がどのような病気なのか、少し詳しく見ていきましょう。



糖尿病② 増える2型

運動の減少など影響

子どもも注意が必要

高田クリニック院長
たかだよしひさ
高田良久

さいきんせかいてき ふ がたとうにようびょう ぐたいてき
最近世界的に増えている「2型糖尿病」とは、具体的にどのような病気なののでしょうか？

せいじょう しよくじ すばや けつとうち
正常な人であれば、食事の後にインスリンが素早く出て、血糖値がおよそ100mg / dLにコントロールされます。しかし、2型糖尿病にかかりやすい人は、食事の後にインスリンが出るのが遅く、血糖値が200mg / dLまで上がってしまったり、おなかの脂肪からインスリンの効き目を減らす物質が出され、血糖値が下がらなくなったりします。

お
それでは、なぜこのようなことが起こるのでしょうか？ 2型糖尿病は、さまざまな原因が関係して起こりますが、ポイントは、「遺伝」と「生活習慣」です。

よ なか かけい みんなぞく
世の中には、2型糖尿病になりやすい家系や民族がありますが、これには遺伝が関係しています。一方、ここ50～60年で糖尿病の患者数が非常に増えた原因は、生活習慣が変わったことにあります。自動車移動することが増えて身体を動かすことが減ったり、肉や油分の多い食事が増えたり、また、これらに伴って肥満の人が増えたり、こういったことが大きく影響しています。

いぜん せいぜん おとな
2型糖尿病というと、以前は大人に多い病気でしたが、最近では小中学生にも見られます。スナック菓子や清涼飲料など油分や糖分の多いものを食べてゲームばかりしていると、子どもでも2型糖尿病になってしまうので、注意が必要です。



糖尿病③ 重症化すると

命に関わることも

14日は世界糖尿病デー

高田クリニック院長
高田 良久

けがをすると血が出ますが、小さなけがなら、血はすぐに止まります。血液は、血管の中の壁が正常な状態であれば、固まらずに流れますが、けがなどで血管の壁が傷つくと、固まる性質を持っているからです。

糖尿病になって血糖値が高くなると、血管の壁が厚くなって、血液の流れるスペースが狭くなります。そして、血管の壁も傷つきやすくなり、血管内に「血栓」と呼ばれる血の塊ができ、血管が詰まってしまいます。

これを「梗塞」と呼び、脳の血管が詰まると「脳梗塞」、心臓の血管が詰まると「心筋梗塞」という命に関わる病気になります。

また、血糖値の高い状態が長い間続くと、「目」の病気になって、目が見えなくなったり、「腎臓」の病気になって、身体の中でいらなくなった物が血液の中にたまり、機械でたまった物を取り除かなければならなくなったりします。

「神経」の病気になって、手足に痛みを感じたり、逆に痛みや温度を感じなくなったりします。

神経の病気や足の血管の梗塞が原因で、「足」の細胞が死んでしまい、足を切らなければならないこともあります。

最近では、糖尿病が「骨」をもろくしたり、「認知症」や「がん」の原因になったりすることも分かってきました。

さて、11月14日は「世界糖尿病デー」です。ブルーサークルをシンボルマークに、世界各地で糖尿病の予防や治療が呼びかけられ、県内でも宇都宮タワーや県庁昭和館がブルーにライトアップされます。この機会に、糖尿病について考えてみませんか。



下野新聞 平成28年11月8日掲載

糖尿病④ 予防するには

食事の工夫と運動を

健診、適切な治療も大切

高田クリニック院長
たかだ よしひさ
高田 良久

2014年の調査によると、県内の糖尿病患者の数は、人口10万人当たり
おおよそ2800人で、全国平均より多くなっています。

また、糖尿病が重症化し、血液の中にたまらない物を機械で取り除く必要がある患者の数は、県内におおよそ2400人いて、増加傾向にあります。

食事をするときには、「バランス」と「食べ順」に気を付けましょう。「食物繊維」が多く含まれる野菜、きのこ、海藻などを最初に食べると、血糖値の上昇がゆっくりになって、糖尿病の予防に効果があります。食事のときに、皆さんは、肉だけを食べたりしていませんか？最初にサラダなどを食べていますか？

また、「運動」はインスリンの働きを助け、血糖値が高くなることを防ぎます。しかし、栃木県民の1日の歩数は、男性9千歩、女性8500歩という目標を達成できていません。さらに、県内の肥満者の割合は全国平均より高く、糖尿病になる危険性が高い状況にあります。

そして、血糖値が高いかどうかは、「健診」などを受けて測らなければ、確認できません。それなのに、県内で健診を受けている人は、半分以下という調査結果も出ています。

糖尿病は、重症化すれば命に関わる怖い病気です。でも、食事の内容や「食べ順」を考える、こまめに身体を動かすなど生活習慣を工夫したり、年に1回健診を受けて、適切な治療を続けたりすれば、糖尿病に負けずに、元気に毎日を過ごすことができます。



下野新聞 平成28年11月15日掲載

がん① どんな病気？



県立がんセンター理事長
清水秀昭

遺伝子が突然変異

たばこや細菌などが影響

人の身体は、およそ60兆個の「細胞」からできています。細胞には、細胞を作るための情報を持った「遺伝子」があり、この遺伝子の働きによって新しい細胞が作られます。

しかし、たばこ、お酒の飲み過ぎ、バランスの悪い食事、運動不足、細菌・ウイルスなどの影響を受けて「突然変異」という変化が起こり、がんの遺伝子が作られると、正常な細胞が「がん細胞」となり、やがて多くの悪性のがん細胞が作られていきます。

放っておくと、がん細胞は、身体の中で増え続けて、いろいろな臓器に広がり、人が死ぬ原因となります。

健康であれば、がん細胞が作られても、細菌・ウイルスと戦うように免疫が働いて、がん細胞が増えるのを抑えます。しかし、良いときに発見して治療をしないと、がん細胞を身体からなくすことが難しくなります。

また、免疫は年を取ることで低下しますから、高齢者になるほどがんにかかりやすい一方で、10代や20代の若い人でも骨や筋肉などのがん（これを「肉腫」と呼びます）にかかることがあります。

日本では、胃、大腸、肺、肝臓、女性の乳腺・子宮、男性の前立腺などの臓器にがんができる人が多いですが、どのくらいの人か、どんながんにかかって、どんながんで死亡するのでしょうか？これらのことを知ること、どんなことができるのでしょうか？皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



がん② 現在の状況は？

2人に1人がかかる

性別や臓器により違いも

県立がんセンター理事長
しみず ひであき
清水 秀昭

げんざい
現在、日本では、およそ2人に1人ががんにかかると言われており、新たにがんにかかる人の数が毎年100万人を超える時代を迎えています。

また、がんは、1981年から日本人が亡くなる原因の第1位です。日本人のおよそ3人に1人ががんで亡くなると言われており、2014年のデータでは、がんで亡くなった方は約36万人となっています。

とちぎけん じょうきょう
栃木県の状況を見てみると、2013年のデータでは、およそ1万3千人が新たにがんにかかっており、男性では胃がん(18.7%)、大腸がん(15.9%)、肺がん(14.6%)、女性では乳がん(20.0%)、大腸がん(16.4%)、胃がん(11.9%)の順に多くなっています。

また、およそ5600人ががんで亡くなっており、男性では肺がん(22.9%)、胃がん(17.7%)、大腸がん(12.5%)、女性では大腸がん(15.6%)、胃がん(12.2%)、肺がん(11.2%)の順に多くなっています。

これらの状況は、ぜんこくへいきん
これらのは、全国平均とほぼ同じですが、せいべつ ぞうき
性別や臓器によって、かかりやすいがん、見つかりやすいがん、なほ
治りやすいがんなどがあることがえいきょう
影響しています。

10年前に「がん対策基本法」が作られて、がんの医療や研究などが日々進められています。がんは、いぜん
以前は不治の病と言われていましたが、今は治る病気になってきています。



がん③ 予防するには

毎日の生活習慣が大切

喫煙より悪い受動喫煙

県立がんセンター理事長
清水秀昭

以前に比べて、がんは治りやすくなりましたが、がんにかからないための努力は必要です。その努力とは「予防」です。

皆さんは、風邪にかからないように、遊んだ後は手を洗い、うがいをしますね。せきが出るときは、せきが人にかからないように、ハンカチを口に当てたり、マスクをしたりしますね。これが予防するということです。

では、予防のためには、どのようなことに気を付ければよいでしょうか？

前々回に、たばこ、お酒の飲み過ぎ、バランスの悪い食事、運動不足、細菌・ウイルスなどの影響で、がんにかかることを勉強しました。

たばこを吸う(これを「喫煙」と言います)と、ニコチンやタールなど200種類以上の有害な物質が身体の中に入ってきて、いろいろながんの原因になります。また、喫煙している人のそばで、たばこの煙を吸う(これを「受動喫煙」と言います)と、喫煙以上に悪い影響を受けます。

お酒も飲み過ぎると、肝臓など多くの臓器に負担をかけて、肝臓がんなどを起こしやすくなります。このほかにも、例えば、塩分のとり過ぎは胃がん、赤肉の食べ過ぎや野菜の少ない食事は大腸がん、運動不足による肥満は乳がんと関係があると言われています。

こういったことに気を付けて毎日生活することが、がんの予防につながるのです。



がん④ 早く見つけるには

定期的に検診受ける

市町などで無料の場合も

県立がんセンター理事長
しみず ひであき
清水 秀 昭

前回、毎日の生活習慣に注意することががんの予防につながることを勉強しましたが、どんなに生活習慣に注意しても、がんに絶対かからない身体にはなりません。

しかし、もしがんにかかっても、早く見つけて、早く治療すれば、今はおよそ90%治ります。また、胸やおなかを大きく切らずに済む場合も多くなります。

がんを早く見つけるには、どうすればいいでしょうか？そのために1年か2年に1回、胃、大腸、肺、女性の乳腺や子宮などの臓器にがんができていないかどうか検査する仕組みが作られています。この仕組みが「がん検診」です。

住んでいる市町や働いている職場では、がんにかかりやすい年齢層（主に40歳以上、子宮では20歳以上）の方を対象に、がん検診を勧めています。実際に県内でがん検診を受けている方は、半分以下です。

がん検診を受けない理由として「検査費用がかかる」ことを挙げる方が多いですが、実は、市町や職場が勧めるがん検診は、多くの場合、無料か少ない費用で受けられます。

また、「忙しくて受ける時間がない」「自分は健康でどこも痛くない」などを理由に挙げる方もいますが、がんは、痛みなどがないうちに早く見つけることが重要です。

ですから、定期的にごがん検診を受けて、検査で異常があった場合には、さらに詳しい検査をして、もしがんが見つかったら、専門の病院で早く治療しましょう。



下野新聞 平成28年12月13日掲載

がん⑤ 治療方法は？

手術などや緩和ケア

相談支援センター活用を

県立がんセンター理事長
清水秀昭

がんの治療は、手術でがん細胞を取り除く「手術療法」、放射線から身体に当ててがん細胞をなくす「放射線療法」、抗がん剤などの薬を使ってがん細胞の増加を抑える「化学療法」の三つの方法が中心です。

また、身体や気持ちのつらさを軽くする「緩和ケア」も行われています。がん細胞がどの臓器にできているか、どれくらい増えているかなどによって、これらの方法から一番良いものを選んだり、これらの方法を組み合わせたりして治療を進めていきます。

県内では、私のいる県立がんセンターをはじめ、それぞれの地域の「がん診療連携拠点病院」が中心となって、がんの治療が行われています。

がん診療連携拠点病院には「相談支援センター」が設置されており、がん患者や家族の方などからいろいろな相談を受けています。もしがんにかかったら、1人で悩まずに、ぜひ相談支援センターを活用してください。

10年前に「がん対策基本法」という法律ができて、がんで亡くなる方を減らすこと、がんにかかっても安心して暮らせることなどを目指して、全国でさまざまな取り組みが進められています。がんは、日本人のおよそ2人に1人がかかる病気です。皆さんは、今は健康かもしれませんが、将来、皆さんや家族、友達などががんにかかる可能性もあります。今のうちから、家族や友達と一緒に、がんについて話したり、考えたりする機会をぜひ持ってください。



急性心筋梗塞① どんな病気？



自治医大循環器内科主任教授
かり お かず おみ
莉 尾 七 臣

冠動脈が詰まる

左胸に突然激しい痛み

みな 皆さんは、^{きゅうせいしんきんこうそく}「急性心筋梗塞」という^{しんぞうびょう}心臓病を知っていますか？

わたし 私たちの「心臓」は、^{にぎ}握りこぶしくらいの^{ぞうき}大きさの臓器で、1分間
におよそ70回、1日にするとおおよそ10万回も^の伸びたり縮んだりを^く繰り返して、^{かえ}ポンプのように、^{からだじゅう}身体中に^{けつえき}血液を送り出しています。

心臓から送り出された血液は、「^{どうみやく}動脈」という^{けつかん}血管を通して、^{さんそ}身体中に^{えいよう}酸素や^{とど}栄養を届けています。これによって、私たちは、毎日元気に生活することができるのです。

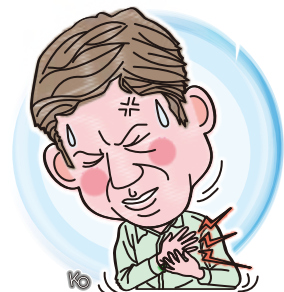
このように、心臓は、私たちが毎日生きていく上でとても大切な^{はたら}働きをしていますが、この心臓を^{うご}動かしているのが「^{しんきん}心筋」という^{きんにく}筋肉です。そして、この心筋に^{かんどうみやく}酸素や^{まわ}栄養を届けているのが心臓の周りにある「^{かんどうみやく}冠動脈」という血管です。

しかし、この冠動脈の「^{ろうか}老化」が進むと、^{すす}血液の流れが悪くなり、「^な血栓」と呼ばれる^{わる}血の塊ができて、詰まりやすくなります。

冠動脈が詰まってしまうと、心筋に^い酸素や^ち栄養が届かなくなって、^し心筋の一部が死んでしまいます。

そして、^{ひだりむね}左胸の^{あた}辺りを中心に、^し強い力で^つ締め付けられる^{かん}感じや^{はげ}激しい^{いた}痛みが^{とつぜん}突然起きます。これが^{びょうき}急性心筋梗塞という病気です。

急性心筋梗塞などの心臓病でたくさんの方が亡くなっており、私たちが住む^な栃木県では、^す死亡原因の中で^{とちぎけん}2番目に^{じょうきょう}多い状況です。



下野新聞 平成28年12月27日掲載

急性心筋梗塞② 原因は？

老化で血管硬く

食生活やたばこも関係

自治医大循環器内科主任教授

かり お かず おみ
莉 尾 七 臣

前回、冠動脈の「老化」が進んで詰まってしまうと、「急性心筋梗塞」が
お
起こるといってお話をしました。

年を取ると、顔にしわができるように、血管も老化します。ただ、
血管の老化は見た目では分かりにくいいため、ほとんどの人が気付か
ないまま生活をしています。

心臓から送り出された血液を運んでいる動脈は、もともとゴムのよ
うに弾力性があり、そのおかげで血液はスムーズに流れています。

しかし、動脈の老化が進むと、血液中の余分な「コレステロール」
などが動脈の壁の中にたまり、おかゆやヨーグルトのような状態の
「プラーク」と呼ばれるこぶができて、血液の通り道が狭くなりま
す。

また、動脈は硬くなり、弾力性がなくなってしまうので、内側が傷
つきやすくなります。ちょうどゴムホースが古くなると、硬くなっ
て、ひび割れてくるのと同じような状態で、これを「動脈硬化」と言
います。

冠動脈がこのような状態になって、プラークが破れると、血栓がで
きて、血液の流れが止まってしまう、急性心
筋梗塞を引き起こすわけです。

誰でも年を取れば、少しずつ動脈硬化は進
んでいきますが、実際の年齢以上に動脈硬化
が進んでいる人も多く、これには、肉中心の
食事、運動や睡眠の不足、たばこなど毎日の
生活習慣が関係しています。



下野新聞 平成29年1月10日掲載

急性心筋梗塞③ 起きた場合は

1秒でも早く救急車を

AEDによる手当も重要

自治医大循環器内科主任教授

荻尾七臣

急性心筋梗塞が起ると、今までに体験したことがないような強い力で胸を締め付けられる感じや激しい胸の痛みが30分以上、ときには数時間続きます。肩、背中、首などに痛みを感じたり、冷や汗や吐き気を伴ったりすることもあります。

この間、心臓は、ポンプの役割をしている「心室」がブルブルと震えて、身体中に血液を送り出すことができません。

そして、身体中に酸素や栄養が届かなくなり、最後は、心臓が完全に止まってしまいます。

では、急性心筋梗塞が起こった場合、どうすればよいでしょう？

実は、急性心筋梗塞で亡くなる方の半分以上が、症状が出てから1時間以内に集中しています。手当が早ければ早いほど治りやすくなりますので、急性心筋梗塞かなと思ったら、周りの大人に応援を頼んで、1秒でも早く119番に電話をして「救急車」を呼びましょう。

もし胸が痛い、苦しいなどと言った後に動かなくなった方がいたら、救急車を待っている間に、肩をたたきながら、大声で呼びかけましょう。

それでも反応がなかったら、「人工呼吸」や「心臓マッサージ」をした後、心室の震えを止めるため「AED」と呼ばれる器具を使って手当することが重要です。

AEDは学校、市や町の体育館や図書館、道の駅などいろいろな場所に置かれていますので、探してみてください。



下野新聞 平成29年1月17日掲載

急性心筋梗塞④ 予防するには

肥満や高血圧に注意

毎日の食事や運動が大切

自治医大循環器内科主任教授

かり おん かず おみ
荻 尾 七 臣

前々回、急性心筋梗塞の原因は「動脈硬化」で、それには、年齢のほか、毎日の生活習慣が関係しているというお話をしました。

脂肪分の多い肉ばかり食べて魚や野菜を残したり、家の中でゲームばかりしたりしていると「肥満」や「脂質代謝異常」に、塩分の多い食事を続けたり、夜遅くまで起きていて寝不足が続いたりすると「高血圧」になりやすくなります。

この肥満、脂質代謝異常、高血圧のほか「たばこ」や「お酒」の飲み過ぎなどが、動脈硬化のスピードを早め、急性心筋梗塞を引き起こします。もし両親、おじいさんやおばあさんが急性心筋梗塞や脳卒中を起こしたことがある場合には、特に注意が必要です。

では、急性心筋梗塞を「予防」するため、どんなことに気を付ければよいでしょう？

毎日の「食事」については、好き嫌いをせずに、いろいろな物を「バランス」良く食べましょう。おかずにしょうゆをかけ過ぎたり、お菓子などを食べ過ぎたりしないことも大切です。

また、天気の良い日に友達と一緒に公園で遊ぶ、好きなスポーツをするなど「運動」をしましょう。そして、ゲームなどで夜更かしをせずに、早く寝て、十分な「睡眠時間」を確保しましょう。

日頃から身長、体重など自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直すことで、急性心筋梗塞を予防しましょう！



下野新聞 平成29年1月24日掲載

脳卒中① どんな病気？



獨協医大神経内科准教授
たけかわ ひでひろ
竹川 英宏

脳動脈の詰まりや出血

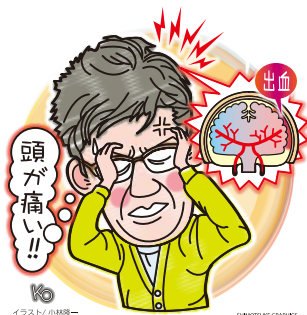
県内の死亡原因の3番目

「脳」は、頭の中にあり、頭蓋骨という骨に守られています。この脳の働きによって、私たちは、考え事、おしゃべり、食事や運動などをしたり、テレビや本を見たりすることができます。まさに頭の中にあるコンピューターです。

このコンピューターが故障すると、今まで何も考えず普通にやれていたことができなくなったり、不自由になったりしてしまいます。その原因となる脳の病気はいろいろありますが、その中で、脳に血液が行かなくなったり、脳の中や表面で出血したりする病気を「脳卒中」と呼びます。

この脳卒中は、大きく分けると三つの種類があります。一つ目は、「脳梗塞」です。これは、身体に必要な酸素や栄養を多く含んだ血液を運ぶ血管(動脈)の壁が厚くなって血液の通り道が狭くなる「動脈硬化」や、心臓の中のできる「血栓」と呼ばれる血の塊が原因で、脳や首の動脈が詰まってしまい、脳に血液が行かなくなる病気です。そして、二つ目は、脳の中の動脈が破れて出血する「脳出血」、三つ目は、脳の表面の動脈が破れて出血する「くも膜下出血」です。

この「脳卒中」が原因で亡くなる方はとても多く、日本人の死亡原因の4番目です。そして、私たちが住んでいる栃木県では、死亡原因の3番目となっています。



脳卒中② どんな症状？

突然、片側まひ 言語障害

獨協医大神経内科准教授
たけかわ ひでひろ
竹川 英宏

重い後遺症残ることも

脳卒中の「症状」は、脳のどの部分に障害が起きるかによって「いろいろ」なものがあり、また「突然」現れます。

よく現れるものとしては、顔や手足の左右どちらか一方の動きが悪くなる「片まひ」があります。「言語障害」もよく現れます。これは、ろれつがうまく回らない、頭の中では言葉が出てくるのに、口に出して言えない、相手が話している言葉が分からなくなるといった症状です。

また、身体の左右どちらか一方にしびれが出る「感覚障害」もあります。このほか、手足にしっかり力が入るのに、ふらついて上手に歩けなくなる「失調」もよく知られています。

今まで経験したことがないような激しい「頭痛」は、くも膜下出血で見られやすい症状です。さらに、大きな脳卒中では、呼びかけても反応がなくなるなど、「意識障害」が現れることもあります。

脳卒中が起きると、残念ながら、その後に亡くなったり、片まひ、言語障害、感覚障害、失調、意識障害といった症状が治らなかったりする方もいます。

治らなかった症状は「後遺症」と呼ばれますが、中には、重い後遺症が残り、食事をとることや自分で動くことができなくなったりするなど、日常生活に大きな影響が出てしまうことがあります。



下野新聞 平成29年2月7日掲載

脳卒中③ 起きた場合は

一秒でも早く救急車を

「前触れ発作」にも注意

獨協医大神経内科准教授
たけ かわ ひで ひろ
竹 川 英 宏

脳卒中の「治療」には、飲み薬、注射・点滴、手術、後遺症となった後のリハビリテーションなどの方法がありますが、ポイントは、「後遺症」をできるだけ少なくすること、もう一度脳卒中が起きないようにすること（再発予防）です。

そのために何よりも大切なことは、一秒でも「早く」適切な治療を始めることです。

特に、脳梗塞では、脳や首の動脈に詰まった血栓を溶かして、また血液が流れるようにする治療方法がありますが、この方法は、脳梗塞の症状が現れてから4時間30分以内に治療を始める必要があります。

治療の前にはいろいろな検査が必要なので、症状が現れてから3時間30分ぐらいで病院に着いていなければなりません。

そのため、もし自分や近くにいる人が「脳卒中かな?」と思ったら、すぐに「救急車」を呼んでください。

「脳卒中かな?」と思っても、数分ぐらいで治ってしまうことがあるかもしれませんが、でも、これは、近いうちに脳卒中になる可能性がとても高い「前触れ発作」というものなので、治ったから大丈夫と安心しないで、すぐに病院に行きましょう。

脳卒中も前触れ発作も、一秒でも早く適切な治療を始めて、後遺症をできるだけ少なくして、再発予防のために原因となった病気をしっかりと治していくことがとても大切です。



脳卒中④ 原因は？

高血圧や糖尿病など

心臓の病気でもなることも

獨協医大神経内科准教授
たけかわ ひでひろ
竹川 英宏

脳卒中の原因となる病気としては、血圧が高い状態である「高血圧」、血糖値が高い状態である「糖尿病」、コレステロールなどが高い状態である「脂質異常症」がよく知られています。

これらの病気によって動脈の壁が厚くなり、その結果「動脈硬化」を引き起こし、脳や首の動脈を詰まらせる「脳梗塞」の原因となります。

また、心臓の病気が脳梗塞の原因となることがあります。中でも、心臓の中にある「心房」と呼ばれる部分が細かく震える「心房細動」になると、血液がスムーズに流れなくなり、心臓の中に「血栓」ができやすくなってしまいます。

この血栓が血液によって心臓から脳や首の動脈に運ばれると、「脳梗塞」を引き起こします。「弁膜症」「心筋症」「心不全」などの心臓の病気も「脳梗塞」の原因になることが知られています。

このほか、「高血圧」の場合には、脳の中の細い動脈や脳の表面にある太い動脈にこぶを作ることがあります。そして、脳の中の細い動脈にできたこぶが破れると「脳出血」、脳の表面の動脈のこぶが破れると「くも膜下出血」を引き起こします。

脳の血管が正常と違って「脳動静脈奇形」「もやもや病」なども「脳出血」や「くも膜下出血」の原因になります。



下野新聞 平成29年2月21日掲載

脳卒中⑤ 予防するには

毎日の生活習慣が重要

健康診断は毎年受けよう

獨協医大神経内科准教授

たけ かわ ひで ひろ
竹 川 英 宏

脳卒中にならないためには、毎日の「生活習慣」が重要です。お父さんやお母さんが「たばこ」を吸っていたら、すぐにやめるよう注意してください。

「お酒」の飲み過ぎも良くありません。飲んでもビール1本までと教えてあげてください。

「塩分」の多い食事は「高血圧」の原因になるので、ごはんを作ってくれる人に「減塩」と伝えてください。また、食事の「バランス」にも気を付けて、お肉ばかりでなく、お魚やお野菜もちゃんと食べるようにしましょう。

それから、「運動不足」も良くありません。スポーツや外遊びなどで身体を動かすことを日頃から心がけましょう。

このほか、定期的な「健康診断」や日頃の「脈拍」の確認も大切です。年に1回健康診断を受けることは、脳卒中の原因となる病気を早く見つけることにつながります。また、脈拍を確認して、リズムが一定でない場合は、もしかしたら心房細動かもしれません。

最後に、合言葉をお伝えします。それは「FAST」です。顔 (Face)、腕・手 (Arm)、言葉 (Speech)、時間 (Time) の頭文字です。「片方の顔」、「片方の腕 (手)」、「言葉」のどれか一つでも「突然」おかしくなったら、「脳卒中」かもしれません。「脳卒中」は「時間」との戦いですから、すぐに救急車を呼んでください。



下野新聞 平成29年2月28日掲載

歯周病① どんな病気？



県衛生福祉大学校副校長
あおやま ひとし
青 山 旬

歯槽骨溶け、歯抜ける

大昔から人類を悩ます

2001年、世界で一番かかっている人が多い病気として「ギネスブック」に載ったものを、皆さんはご存じですか？それは、「歯周病」です。

歯周病と人類の付き合いは大変古く、古代エジプトのミイラのエックス線写真を見ると、歯を支える骨（これを「歯槽骨」と呼びます）が溶けて、歯が抜けたり、歯がグラグラになったりするなど、歯周病にかかっていたことが分かっています。

人類は、火を使うようになった大昔から今まで、常に歯周病に悩まされているのかもしれない。

それでは、歯周病って、いったいどんな病気なのでしょう？

皆さんもよく聞いたことがある「むし歯」は、細菌の作り出す酸が歯を溶かしてしまう病気ですが、それとは違って、歯周病は、歯と歯ぐきのすき間（これを「歯周ポケット」と呼びます）から細菌が入ってきて、歯ぐきを少しずつこわしていき、最後には歯槽骨を溶かしてしまう病気です。

また、むし歯になると痛くなりますが、歯周病の場合には、痛みがないことが多いので、気づかないうちに進行して、気づいた頃には、歯が自然に抜けてしまうほど重症になってしまうこともあります。

歯周病にかかるのは、多くの場合は中高年の方ですが、子どもでも歯ぐきが赤くはれて、出血したりすることがあります。これは「歯肉炎」と言って、歯周病の始まりですので、皆さんも注意が必要です。



下野新聞 平成29年3月7日掲載

歯周病② 原因は？

みがき残しの食べかす

細菌が増えてプラークに

県衛生福祉大学学校副校長
あおやまひとし
青山旬

みなさんは、「歯みがき」を正しくできていますか？

奥歯は、特にみがきにくいですが、きちんとみがけていますか？

歯みがきは、ごはんを食べた後に、鏡などを見ながら、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、歯の裏側までしっかりとみがくことが大切です。

もしみがき残しがあると、残った食べかすを栄養にして、細菌がどんどん増えていき、歯と歯ぐきの境目などに「プラーク」（「歯垢」とも言います）と呼ばれるネバネバしたものが付いてきます。

そして、時間がたつにつれて、プラークが固まっていき、軽石のように硬い「歯石」と呼ばれるものになると、歯みがきをしなくても取れなくなってしまいます。

プラークには、1ミリグラム当たり1億個の「細菌」が含まれています。また、歯石は、表面がデコボコしているので、さらに細菌が付きやすくなっています。

そのため、歯と歯ぐきの境目にプラークや歯石が付くと、その中や表面の細菌によって、歯ぐきがはれたり、歯と歯ぐきの境目にすき間ができたりして、最終的には、歯を支えている歯槽骨が溶けてしまいます。

「歯科医院」では、このような症状が出た後の治療だけでなく、そうならないように、歯石を取ったり、正しい歯みがきの方法などについてアドバイスをしたりしてくれます。

もし何も症状がなかったとしても、定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらいましょう。



下野新聞 平成29年3月14日掲載

歯周病③ 予防するには

正しく歯をみがこう

たばこや糖尿病にも注意

県衛生福祉大学校副校長
あおやまひとし
青山旬

前回少しお話ししましたが、歯周病を「予防」するには、食後に正しく「歯みがき」をすることが基本です。そして、定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらうことも大切です。

歯周病を予防するためには、このほかにもいくつか注意することがあります。例えば、「たばこ」です。たばこの煙は、がんをはじめ、脳、心臓、肺などの病気の原因になることが知られていますが、たばこの煙は、歯ぐきに直接触れるので、歯周病の原因にもなります。

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、歯周病に約4倍かかりやすいということが研究でも分かっています。

また、糖尿病も、歯周病に悪い影響があります。糖尿病は、インスリンの異常で血糖値が高いまま下がらなくなる病気ですが、糖尿病にかかると、口の中をきれいにしている働きをしている唾液の量が減ってしまい、歯周病にかかりやすくなります。

糖尿病の人は、糖尿病でない人と比べて、歯周病に約3倍かかりやすいという研究結果もあります。

また、歯周病にかかると、歯周病菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、インスリンの働きをじゃまして、糖尿病をさらに悪化させることも分かっています。

歯周病は、全身の健康とも深い関わりがあります。日頃から、正しい歯みがきなどによって、自分の身体とお口の健康をしっかりと守りましょう。



下野新聞 平成29年3月21日掲載

おわりに



県保健福祉部長
近藤 真寿

毎日の生活の積み重ね

できることから取り組もう

これまで「親子で学ぶ生活習慣病」をテーマに、「糖尿病」「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」「歯周病」の症状や原因のほか、予防のために必要なことなどについて、それぞれの専門の先生に解説してもらいました。

皆さんは、どのようなことを感じましたか？

生活習慣病は、日頃の生活習慣が大きく関係する病気で、毎日の生活の積み重ねが影響することを学びました。

好き嫌いをせずにごはんを食べる、天気の良い日には友達と一緒に外遊びをする、夜更かしをせずに早く寝る、歯をしっかりとみがくなど、子どものころからの生活がとても大切です。

また、生活習慣病は、生まれつきの体質、細菌やウイルスへの感染などが関係する場合があることも学びました。

生まれつきの体質などは変えることは難しいかもしれませんが、そういったことを知り、生活習慣病の原因となる身体の異常を早く見つけることが、重症化の予防につながります。

一方、現在、皆さんの周りには、生活習慣病にかかり、大変な思いをしている方も大勢います。こうした方々の大変な思いをしっかりと理解することもとても重要なことです。

今回、皆さんはいろいろなことを学んだと思いますので、今度は、ぜひ家族、友達、学校の先生などと一緒に話をしてみてください。

そして、それぞれが、どのように生活した方がよいかを考え、できることから取り組んでいきましょう。





栃木県保健福祉部健康増進課

〒320-8501

宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-3095・3096

平成29年3月