

安足健康 Net 通信 vol.12

～健診で 知ろう守ろう 自分の体～

健診受診促進標準語最優秀作品 佐野市 飯沼笑里さんの作品

昨年度から発行をスタートした「安足健康 Net 通信」

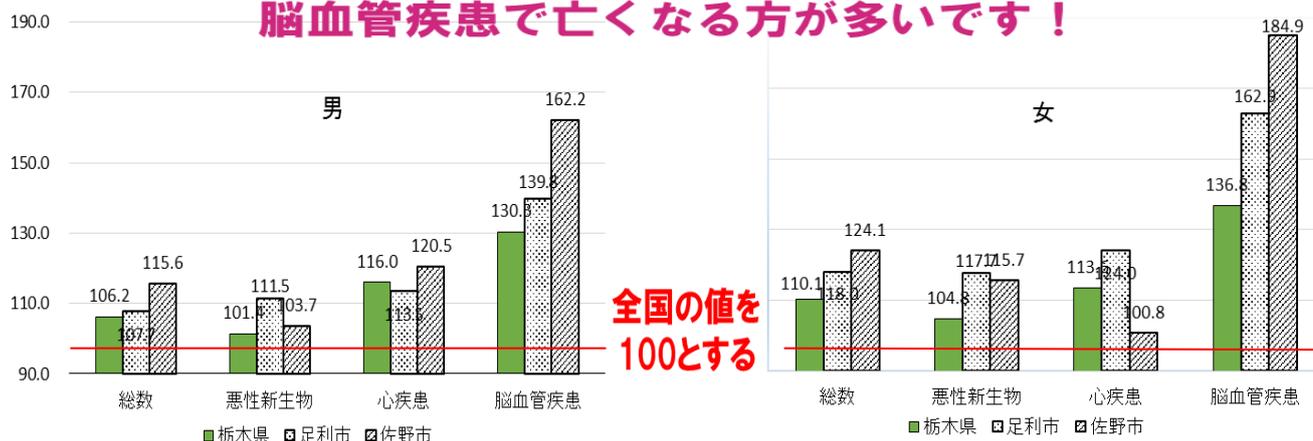
安足地域（足利市・佐野市）は、脳卒中や心疾患の死亡率が高く、特定健診・がん検診の受診率が県平均より低い現状にあります。

このような安足地区の健康課題の解決に向け、効果的な健康づくり事業の推進や住民の皆様の健康づくりの増進に役立てることを目的に、今年度も「安足健康 Net 通信」を発行していきます。

皆様の健康づくりに是非ご活用ください！

～今月のトピックス～

全国と比べて、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患で亡くなる方が多いです！



～今年度の発行内容～

5月:脳卒中・禁煙	6月:歯と口の健康、健診受診	8月:食生活改善
9月:健康増進	10月:がん検診	11月:糖尿病予防・重症化防止

その他、健康づくりに関する情報が発表された際には、臨時号として皆様にお届けしていきます。

安足健康 Net 通信では、関係機関・団体の皆様からも健康づくりに関する情報（健康づくりに関するイベント案内など）の提供をいただきながら、掲載・発信していきます。掲載する情報の提供をお待ちしております！



今回お届けする内容は
脳卒中・喫煙に関する情報です。
ぜひ、ご覧ください！

次ページに続く

5月25日～31日は脳卒中週間

脳卒中とは？

「脳卒中」は脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れて出血したりする脳血管障害（脳出血）のうち、急激に麻痺やしびれなどの症状が現れる病気です。

～脳卒中の発症を予防するためには～

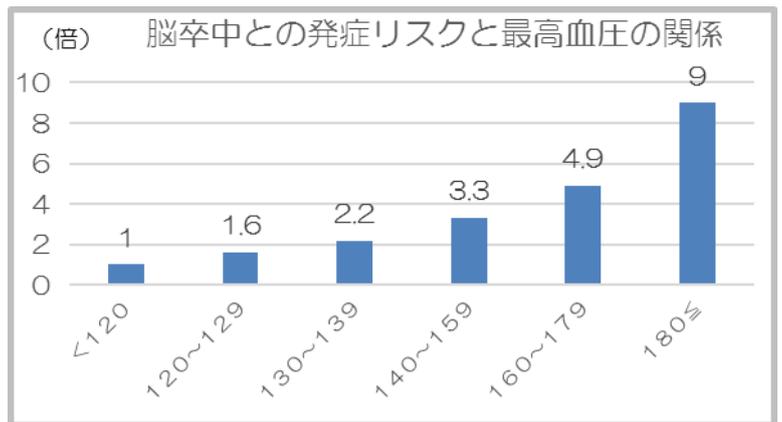
予防するためには、危険因子をできるだけ減らすことが重要です。高血圧などの明らかな危険因子を持っている人は、医療機関を受診して、治療に努めていくことが必要となります。食生活をはじめとする生活習慣の改善も極めて大切です。



1) 高血圧

最も効果的な予防方法は高血圧を予防することです。まず、塩分摂取を控え、適度な運動を続けましょう。

健診で **130/85mmHg** 以上の方は普段から血圧を自己チェックするようにしましょう。



秋田県における脳卒中の実態と予防に関する疫学研究～秋田県厚生連病院診療受診者の脳卒中発症と発症予測因子の定量的解析より～

2) 糖尿病

糖尿病も脳卒中の危険因子のひとつ

です。まずは食事療法・運動療法で血糖値をコントロールします。食事療法と運動療法でも血糖値が正常値にならない場合は、薬物療法を行います。



脳卒中を発症する多くの方が「高血圧症」「糖尿病」などの基礎疾患に罹患しています。

規則正しい生活習慣や定期的な検診受診により基礎疾患を予防しましょう。

～もし発症したらー早期発見・治療が回復のカギ～



脳卒中の初期段階には様々な症状が**突然**現れます！初期症状に気づいたら、**一刻も早く**救急車を呼びましょう！

迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます。



☆脳卒中の発症には、生活習慣が大きく関わっています☆

あなたはいくつ当てはまりますか？チェックしてみましょう。



- 高血圧である
 - 塩っぱいものをよく食べる
 - 糖尿病である
 - 脂っこいものをよく食べる
 - 不整脈である
 - 運動不足である
 - たばこを吸っている
 - 肥満である（BMI25以上）
 - 中性脂肪やLDLコレステロールが高い
 - 寝不足である
 - アルコールを飲み過ぎてしまう
- ※適量のめやす：ビール大瓶1本／日本酒1合（180ml）
- ストレスがたまっている 「健康長寿とちぎWEB」より引用

当てはまるものが多いほど、脳卒中になりやすい傾向にあります。

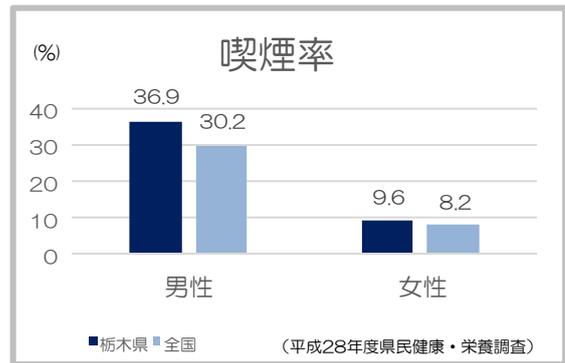
該当する項目がたくさんある人も、生活習慣を改善すれば「脳卒中」の危険性が低下します。生活の見直しから始めましょう。

5月31日は世界禁煙デー

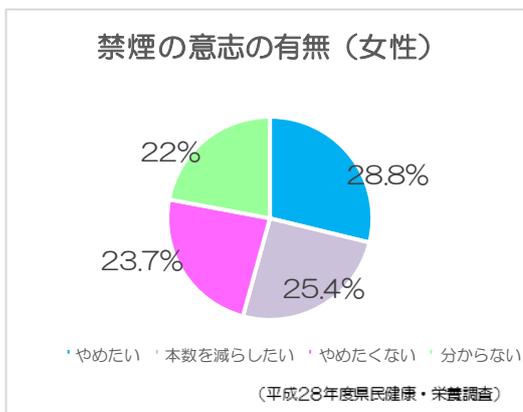
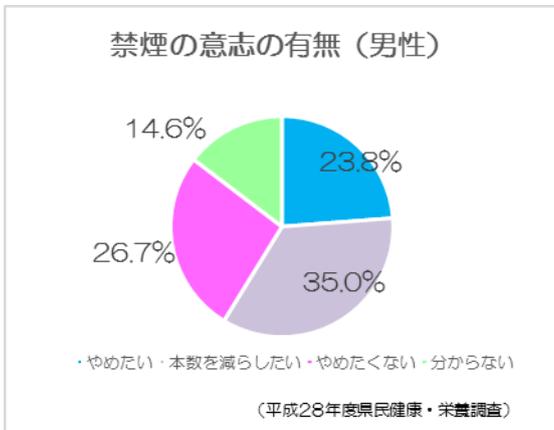


たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙はがんや心臓病、糖尿病等さまざまな病気の発症が高まるなど、健康に与える影響が大きいと言われています。また、吸っている本人だけではなく、周りの人の健康へも影響を与えます。

県内の喫煙率は徐々に減少しており、平成28年度の調査では男性が36.9%、女性が9.6%となっていますが、いずれも全国より高い状況です。



思ったら始めどき！あなたも禁煙始めませんか？？



喫煙習慣のある人のうち、たばこを「やめたい」「本数を減らしたい」と答えた人の割合は6割近くになっています。

～医師のサポートを受けながら禁煙することができる**禁煙外来**について紹介します～

☆禁煙治療の流れ☆

保険適用禁煙治療は12週間が基本です。その間に、診察を5回受けることになります。
 初回の診察：ニコチン依存症チェック、禁煙補助薬の説明などを受けます。
 通院2～5回目：禁煙継続のアドバイスや、薬の効果や副作用のチェックを受けます。

すでに喫煙関連の健康問題が生じている人であっても、これだけのメリットがあります！

禁煙の時期	メリット
30歳頃	寿命が約10年長くなる
40歳頃	寿命が約9年長くなる
50歳頃	寿命が約6年長くなる
60歳頃	寿命が約3年長くなる

世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)

禁煙する年齢が若い方ほどメリットが大きくなりますが、何歳で禁煙してもリスクは下がります。禁煙はいつ始めても遅いということはありません。禁煙になかなか踏み出せないという方や禁煙を続ける自信がないという方は禁煙外来で専門家の手を借りることも検討してみてもいいかもしれませんか？

安足地区の禁煙治療機関は別紙**禁煙外来実施医療機関一覧【安足地区】**をご覧ください。

なお、県内の禁煙外来実施病院は、**安足健康福祉センターホームページ**をご覧ください。

URL▷<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

