

# 健康 だより



寒さがますます厳しくなり、インフルエンザなどの発症が見られる季節になりました。外から帰ったら、うがいや手洗いをするなどして風邪予防に努めましょう。

さて、今回の「健康だより」も、県脳血管研究センターの鈴木一夫先生からのご寄稿を紹介いたします。

脳卒中は、がん、心疾患と共に日本人の多くが命を落とす代表的な疾患で、その発症に生活習慣の違いが関係していることから、生活習慣病と呼ばれる疾患です。脳卒中を起こす病態として脳出血、くも膜下出血、脳梗塞があります。

今回は、血圧と運動と脳卒中との関係について紹介いたします。

図1は、血圧の変化と脳卒中の変化を同じ図の中に重ねたものです。真ん中の二つの線は脳出血とくも膜

図1 血圧の推移と脳卒中発症の関係

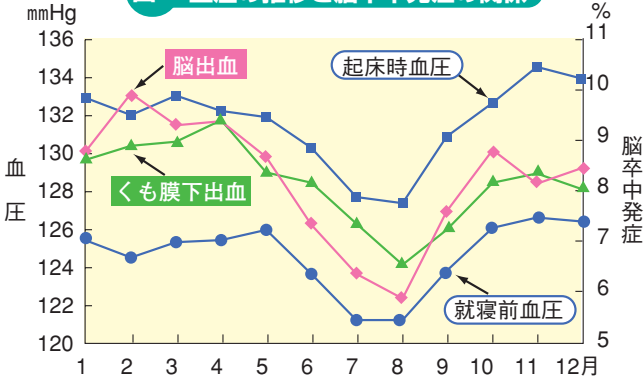
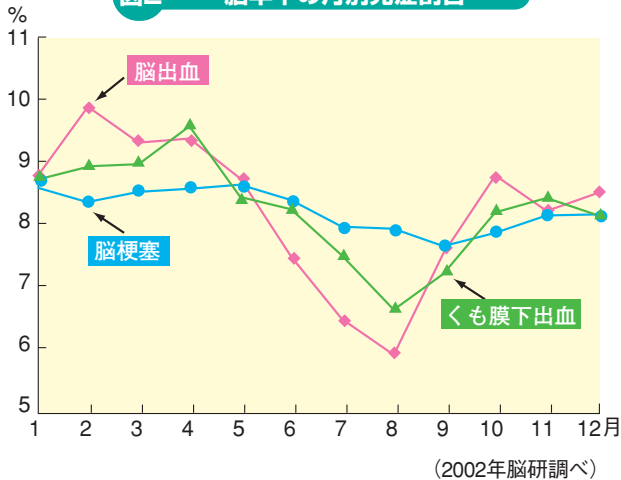


図2 脳卒中の月別発症割合



下出血の月ごとの変化を示し(右軸)、その上下の線は起床時の血圧と就寝前の血圧の月ごとの変化です。これを見ると、脳出血やくも膜下出血の発症は月ごとの血圧の変化に関連して、寒い時期に血圧が上がると発症が増加します。脳梗塞は血圧の月別変化に影響されることがなく発症します。

図2は、出血性脳卒中では明らかに夏に低くなり冬に高くなります。脳梗塞ではその差が小さく、春先やや高くなるようです。出血の直接的な引き金は、血圧が突然上昇して血管が破綻してしまうことが原因と言えます。

血圧の変化の26%は運動量の変化が関係しています。血圧の月別変化と、歩数計で測定した歩数の関係を

見てみると、歩数が増加する4月から9月までは血圧が低く、歩数の少なくなる10月頃からは血圧が上がってくる傾向が見られます。また、7月8月は歩数が少ない割には血圧が極めて低くなっています。このことについては気温が関係していると考えられます。

以上のことから高血圧は脳卒中発症の最大の危険因子(脳卒中を起こしやすくする病態や習慣を脳卒中の危険因子という)といえます。脳卒中にならないためには血圧を下げて、至敵血圧(正常血圧の中で最も脳卒中を起こしにくい血圧は120/80mmHg未満)を維持することです。血圧は、肥満や過度の飲酒で上昇し、一日30分の早歩きなどわずかの運動を継続することで低下します。脳卒中

## 脳卒中予防10か条 (日本脳卒中協会) ※下段は秋田県でつくったものです

- ①手始めに 高血圧から 治しましょう**  
高血圧、治療が救う多くのいのち
- ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る**  
肥満が招く糖尿病、早期の治療は健康保障
- ③不整脈(心房細動) 見つけ次第 すぐ受診**  
不整脈(心房細動)、梗塞予防が薬で可能
- ④予防には タバコを止める 意志を持って**  
禁煙を実現できて周囲の笑顔  
喫煙で子孫に及ぶ悪影響
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒**  
アルコール、たしなむ程度がおすすすめ!!
- ⑥高すぎる コルステロールも 見逃すな**  
コレステロール、高すぎ低すぎ赤信号
- ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに**  
塩分、動物性脂肪、必要最小限がもたらす健康生活
- ⑧体力に 合った運動 続けよう**  
若さを保つ運動習慣、一年ごとに若返る
- ⑨万病の 引き金になる 太りすぎ**  
肥満が蝕むわが体、日々の努力でさよなら万病
- ⑩脳卒中 起きたらすぐに 病院へ**  
脳卒中、思った瞬間救急受診

を遠ざける生活習慣は若さを保ち健康増進にもつながるといえます。脳卒中協会で脳卒中予防10か条の案が出されていますので、この表を参考にして、健康な生活を送るようにしてほしいと思います。

秋田県立脳血管研究センター  
疫学研究部長 鈴木 一夫

ありがとう

# 献血

平成16年12月22日に六郷保健センターで行われた献血に、次の方々からご協力いただきました。(敬称略)

◎印は400cc献血

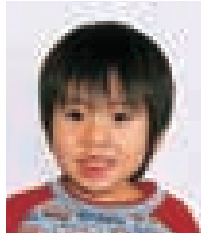
<美郷町>松栄知子、藤本潤、◎谷屋祐子、岡山和雄、戸沢百恵、鈴木直保、◎藤岡芳信、畑山タツ、◎藤岡結紗、◎照井恒幸、鎌田和子、湯川清美  
<林工務店>林晶子<潤整体院>◎佐藤潤<ロートピア仙南>◎中田寛子<ユウメディカル>◎菅原未央<佐藤建材>田口伊織<日東真空被膜>◎飛沢光寛<大曲商工会議所>◎武藤勝彦<六郷まちづくり(株)>◎伊藤毅<あったか山>◎高橋寛奈<ヒューマンサービス>◎渡部陽一<秋田ふれあい信金>◎久米英樹<大曲郵便局>◎坂本博明<六郷公民館>村井史人<美郷町役場>李晶子、◎竹川朋彦、田口康一、高橋幸子、◎熊谷和幸、◎中野昭紀



高橋 聖也ちゃん  
(正樹・大柳)



高田 基ちゃん  
(貢・土崎北部)



照井 恭典ちゃん  
(一志・金西谷地中)



武藤 楓佳ちゃん  
(徹也・塚)



佐藤 拓翔ちゃん  
(秀行・下野荒町)



石田 光李ちゃん  
(稔明・明田地)

1月7日と14日に行われた歯科検診で、むし歯のなかった子どもを紹介します。  
これからも虫歯にならないように、歯みがきをがんばりましょう。  
( )内は保護者と行政区



むし歯のなかつた子ども

## 2月の健診日程

各保健センターでは1月から、「健康相談」を毎週行っています。

開催日は、千畑保健センターが毎週月曜日、六郷保健センターが毎週水曜日、仙南保健センターが毎週火曜日、時間は午前9時30分から午後4時までです。

どなたでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ ● 役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎84-1111(内線2173)

	内 容	日 時	対 象
千 畑 保健センター	健 康 相 談	2月7日(月)、14日(月) 21日(月)、28日(月) 9:30~16:00	
	歯 科 健 診	2月4日(金) 受付13:00~13:30	平成15年2月と8月、平成14年1月と8月、平成13年1月と7月生まれ
	乳 児 健 診	2月25日(金) 受付12:30~13:00	平成16年4月、10月生まれ
	3 歳 児 健 診	2月17日(木) 受付12:30~13:00	平成13年7~8月生まれ
	母子手帳交付	2月10日(木) 受付9:00~9:30 2月24日(木)	
六 郷 保健センター	健 康 相 談	2月9日(水)、16日(水) 23日(水) 9:30~16:00	
	乳 児 健 診	2月8日(火) 受付12:30~13:00	平成16年4月、7月、10月生まれ
	母子手帳交付・健康相談日	2月10日(木) 9:00~16:00	
仙 南 保健センター	健 康 相 談	2月8日(火)、15日(火) 22日(火) 9:30~16:00	
	2歳児虫歯予防学級	2月18日(金) 受付13:00~13:10	平成14年11月6日~平成15年2月18日生まれ
	母子手帳交付	2月3日(木) 13:30~15:00 2月17日(木)	
	はじめまして広場	2月21日(月) 受付13:15~13:30	平成16年10月21日~平成16年12月21日生まれ