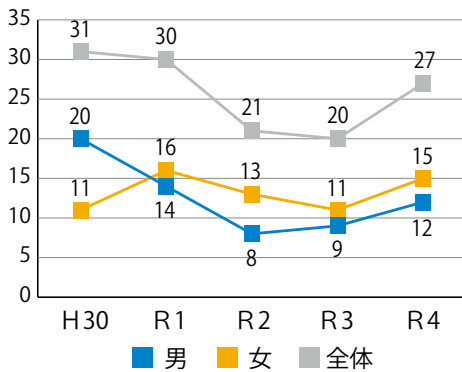


健康な毎日過ごすために

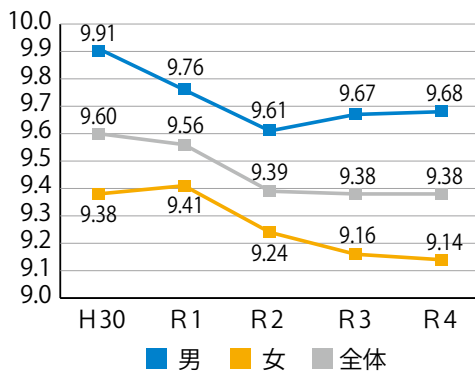
生活習慣を見直し脳卒中を防ごう

脳卒中とは、脳の血管に障害が起きることで生じる病気の総称です。誰もがかかる可能性があり、症状によっては命にかかわることもある危険な病気です。令和4年度の調査では、岩手県の脳卒中発症者が全国で2番目に高いという結果が出ていて、当町でも毎年20人以上の人が脳卒中で命を落としています。脳卒中は一度発症してしまうと、後遺症が残る可能性があり、今までと同じような生活を送ることができなくなってしまう場合があります。「私は大丈夫」と過信することなく脳卒中の現状を知り、予防の手立てとその習慣を身につけましょう。ここでは、脳卒中の現状や原因、予防方法などを紹介します。

■グラフ1 町の脳卒中死亡者数
(平成30年～令和4年)



■グラフ2 町の特健診結果に基づく、1日の推定塩分摂取量状況(平成30年度～令和4年度)
※1日の塩分摂取量目標は男性7.5g^ラ、女性6.5g^ラ



脳卒中発症きっかけ 高血圧が最大の原因

脳卒中とは、血管が詰まって起こる脳梗塞や血管が破れて起こる脳出血、くも膜下出血のことをいいます。脳卒中を発症すると脳の細胞が壊れ、急に脳の働きが悪くなり、手足を動かせなくなる身体機能障害や言葉を話せなくなる言語機能障害などの症状を引き起こしたり、場合によっては命にかかわる可能性もあります。

令和4年、当町の脳卒中死亡者数はグラフ1のとおり27人で、平成30年から令和3年までは減少傾向にあったものの、再び増加に転じています。町の特健診結果に基づく1日推定の塩分摂取量状況(グラフ2)の推移では、全体の数値が平成30年度から令和4年度までは減少傾向に

脳卒中の症状が出たら 病院で早期検査が必要

ありますが、1日の塩分摂取量目標(男性7.5g未満、女性6.5g未満)と比べると、男女共に高い数値となっており、今後とも摂取量を減らしていく必要があります。塩分を取りすぎると高血圧になりやすく、高血圧は脳卒中を発症する最大の原因と言われています。高血圧が長く続くと、血管が固くなる動脈硬化が進行し、やがて脳血管の詰まりや破れるなどの症状を引き起こし脳卒中を発症します。普段から血圧を測り健康状態を確認することが大切です。

脳卒中の症状は突然現れることが多いです。頭痛や目まい、舌のもつれ、手足のしびれなどの前触れ症状が起こることもあ



アドバイス



(一財)宮古市体育協会
佐々木 佳子さん
(脳卒中予防運動教室講師)

継続して運動を

脳卒中を防ぐために、継続して運動することが大切です。普段の生活の中で少しでも多く身体を動かすことを意識しましょう。

第一に「歩ける距離は車は使わない」。口で言うのは簡単ですが、使ってしまう人が多いはず。せめて目的地からできるだけ遠いところに車を停めて歩いてみましょう。

第二に「1時間以上座り続けられない」。座り続けていると血流や筋肉の代謝が低下し、健康に害を及ぼす危険性がありますので、定期的に立ち上がり、身体を動かしましょう。

運動のきっかけとして、毎月1回脳卒中予防運動教室を開催しています。ここでは脳卒中を予防するための知識を学んだり、ストレッチやヨガなどの運動を行っています。家でも簡単にできる予防運動も紹介していますので、一緒に脳卒中を予防しましょう。

煙をすることが大切です。
◎**継続した運動を**
運動は、動脈硬化や高血圧の予防や改善につながるほか、骨や筋肉を丈夫にする働きがあります。毎日継続して運動をすることが大切で、今よりも10分多く体を動かすことを目標にウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングに取り組みましょう。
また、町では脳卒中を予防するため、毎月第3金曜日に脳卒中予防運動教室を開催しています。これからも健康な

毎日を過ごすために、家族や友人と一緒に取り組んでみませんか。
◎**脳卒中予防運動教室(無料)**
▽期日 毎月第3金曜日
▽時間 午後1時半～3時
※受付時間は午後1時～1時半
▽場所 町保健センター2階
▽内容 脳卒中予防に効果的なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動など
▽申し込み 不要
◆**相談先・問い合わせ** 町健康子ども課健康づくり係 ☎8213111 内線615)へ。

脳卒中の代表的な初期症状と対応方法



規則正しい生活を送ることが大
健康に生活するための
生活習慣の見直しを
脳卒中を発症させないために、
規則正しい生活を送ることが大
ります。代表的な初期症状と対応方法としてFASTがあります。顔の半分が動かなくなったりしびれる顔のまひ(F:Face)、腕がしびれたり、動けなくなったりするまひ(A:Arm)、ろれつが回らなくなったりうまく言葉を話すことができないまひ(S:Speech)などの症状があったら発症時間(T:Time)を確認し、迷わず119番通報して検査を受けましょう。

切です。次のポイントに注意して生活習慣を見直しましょう。
◎**生野菜や果物を食べる**
生野菜や果物に含まれるカリウムには、塩分を体外に出すことを助ける働きがあるので、意識して食べるようにしましょう。
◎**お酒は飲みすぎない**
お酒を日本酒換算で1合以上(女性と高齢者は半分量)を1日に飲む人は、時々飲む人に比べて、発症割合が約2倍高くなります。飲む量や飲み方を見直し飲酒習慣を見直しましょう。
◎**禁煙が大切**
喫煙する人は、喫煙しない人と比べて、発症率が約2～3倍高い結果が出ています。健康な生活を維持していくために、禁



脳卒中予防運動教室の様子