

健 康 知 惠 袋 「生活習慣病」と「脳卒中」の関係

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病)などの病気が含まれます。ただし、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響すると考えられています。

生活習慣病の中でも、冬場に発症することが多く見られる脳血管疾患についてお知らせします。

◆脳血管疾患とは

脳血管疾患(脳卒中)には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の要因です。高血圧が長く続くと、動脈硬化が進行し、脳の血管が詰まるのが脳梗塞です。高血圧の程度が強い場合には、脳の血管が破れて脳出血になったり、脳の血管の一部分に動脈瘤ができる破裂しても膜下出血になります。

◆脳血管疾患の症状は

前ぶれ症状として、頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれなどが起こることがあります。典型的な症状としては、片方の手足が動かなくなったりしびれる、顔の半分が動かなくなったりしびれる、それがまわらなかったり、うまく言葉を発することができないなどです。こうした症状が現れたら、できるだけ早く救急車を呼んで、病院を受診してください。

◆治療方法について

近年、血栓を溶かす治療薬を用いた経静脈的線溶療法や、カテーテルを用いた経動脈的血行再建療法が普及しており、これによって脳梗塞が完治する可能性が高くなっています。しかし、この治療は症状が出てからすぐに行わないと効果が得られないといわれています。目安は線溶療法で4時間半以内、血行再建療法で6時間以内とされていますが、現時点ではどこの医療機関でも治療が出来るわけではありません。こうした治療をしても完治しないことや、発見が遅れて治療が受けられることもまだ多くあります。脳卒中は、一度なってしまうと後遺症が残る可能性の高い病気のため、ならないよう預防することが大切です。

◆予防方法について

脳血管疾患(脳卒中)の最大の原因是、高血圧です。高血圧の最大の生活習慣要因は、食塩の過剰摂取が挙げられるため、まずは減塩から取り組みましょう。

また、肥満で血圧が高い人は、特定保健指導などを利用して減量すると、血圧が下がる可能性が高いといえます。たばこは、がん、心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のすべてのリスクを高くるといわれています。禁煙や飲酒量を控えること、ウォーキングなどの軽い有酸素運動も効果的です。

また、家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。

そして、生活習慣病を早期発見するために、年に一度は必ず健診を受けましょう。また、すでに治療中の方は定期的に通院し治療を受けて健康管理を続けてください。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

役場からのお知らせ

① 田ノ口小学校休校記念誌の配布および販売について

田ノ口小学校は、令和8年3月31日(火)をもって休校となります。休校にあたり、記念誌を発行することとなりました。記念誌は、本校の卒業生で希望する方に、1家庭(本校卒業時の戸籍が同じであった者(兄弟・姉妹などを含む。)につき1冊を無料配布します。ただし、2冊目以上を希望する場合は、3月27日(金)まで1冊1,000円で販売をします(なお、在庫がなくなり次第、販売を終了します)。また、配布や購入を希望する方は、1月23日(金)までに、各申し込み先にご連絡ください。

- ・校区内にお住まいの方 各地区区長まで
- ・校区外にお住まいの方 集落活動センター「かきせ」 ☎43-3306
- お問い合わせ 田ノ口小学校休校記念事業実行委員会 ☎43-1119