



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

岩村 有泰 先生

市浦医科診療所・所長



脳卒中(あたり)について

津軽地方では昔から脳卒中のことを「あたり」と呼んでいました。

脳卒中という言葉は、脳に突然(卒)にあた(中)るということで、東洋医学的に脳に急に悪い風が入り発症する病気を意味しているようです。あたるは中風ともいわれ、毒にあたる中毒と同じ用語と思われる。

脳卒中は、脳の細い血管が破れる「脳出血」、脳の血管がつまる「脳梗塞」、脳の血管にできたコブ(動脈瘤)が破裂する「くも膜下出血」の3種類に大きく分けられます。近年、減塩とお薬の普及により血圧を低く保てるようになったため、脳の血管も破けにくくなり脳出血は減ってきています。逆に食事の欧米化や高齢化に伴い脳梗塞が増えてきています。

脳卒中では以下のような症状が突然起こります。

- ① 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ② ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ③ 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- ④ 片方の目が見えない、物が二重に見える、視野の半分が欠ける
- ⑤ 経験したことがない激しい頭痛がする

脳卒中が疑われたら、一刻も早く救急車を呼んで下さい。脳卒中は、最初は軽い症状でも時間がたつにつれ進行する場合もあるので油断は禁物です。

脳卒中の治療について少しお話させていただきます。

最近増え続けている脳梗塞に対する効果的な治療薬である血栓溶解薬(t-PA:ティーピーイー)が開発されました。わが国では平成17年10月から医療保険が適用されています。しかし、残念ながら、わが国では今のところごく一部の患者様しかこの有効な新しい治療を受けていないのが現状です。この治療は発症4時間30分以内に開始しなければなりません。つまり、発症約3時間30分以内にt-PA治療を直ちに行える病院に到着する必要がありますが、間に合う患者様が少ないのです。脳卒中を疑ったら、一刻でも早く病院受診することが大切なのです。

これまで、脳卒中の症状、治療などをお話しましたが、脳卒中にならないようにすることが、何よりも大切です。『日本脳卒中協会』から分かりやすい『脳卒中予防十か条』が出されておりまして、御紹介させていただきます。

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には タバコを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

皆さん、日常生活で見直せるところを見直して、健康に暮らしましょう。

健康づくり講座

「脳卒中」

かか ~罹らないために、罹ってしまった時のために~

つがる市での脳卒中による死亡率は、全国的にも高い状況にあります。脳卒中に罹らないために何をしたらいいのか、一緒に学んでみませんか。

日時 11月28日(月) 14時~15時30分 (受付13時30分~13時55分)

場所 生涯学習交流センター「松の館」

講演 講師 弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座
教授 大熊 洋揮 氏

申込期限 11月24日(木)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)



健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(4)

第4回目は **が** 「がん検診や健康診断を受けます」



日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。そのため症状がなくても定期的に健診を受けることが大切です。

【10月にフレッシュ健診・総合健診を受診した方の声】

①長尾 恵美さん (柏下古川)

健診は毎年会社で受けていたのですが、会社を辞めてからは受けるきっかけがありませんでした。3年前からフレッシュ健診が開始になり継続して受診しています。健診を受けることが安心につながっています。



②丸山 豊さん (木造大湯町)

両親とものがんだったので自分は40歳から毎年欠かさずがん検診を受けています。受けて何もなかったことが一番ですが、もしがんが見つかったとしても早めに治療できると思い、総合健診を受けています。



※フレッシュ健診とは、35-39歳の国保加入者を対象に実施している特定健診です。

【日ごろ、健康づくりのため行政との橋渡しを担っている保健協力員さんの声】

つがる市保健協力員会会長 伊藤 ヒサさん

つがる市健康まちづくり宣言は、昨年10月17日に行いました。つがる市は生活習慣病の死亡率が高く、特に働き盛りの世代が多いと聞きます。1年に一度の総合健診を自分の健康計画に取り入れ、忘れずに受診してほしいと思います。健康づくりは、子どもの頃から食生活や運動に気を付け、「がん」にならないような生活習慣にすることが大事。また、早期発見・早期治療につながる健診受診は、人生の幸せにつながると思います。



※市の保健協力員は、春は健診申込の配布、秋は未受診者への受診勧奨などを行っています。

次回は **し** 「趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らします」をご紹介します。

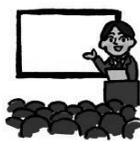
【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

「健康経営」で、働く人も家族も安心です

「健康経営」とは、会社が従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルです。人手不足の時代、現在働いている従業員の一人ひとりの健康がますます重要となっています。

その第一歩となるのが、定期健診やがん検診を受診することです。まずは健康状態を知り、疾病の早期発見・早期治療を行うことで、働く人も、家族も安心して日々を過ごすことができます。

働く人の健康づくりに積極的に取り組むと、このようなメリットがあります



労働力の確保



生産性の向上



労災発生の予防



会社のイメージアップ



会社や従業員の負担軽減

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。青森県西北地域県民局では、県民の健康づくりのため「健康経営」の普及を進めています。

【問い合わせ先】西北地域県民局 地域連携部 地域支援室 電話34-2175