

# 健康万歩計

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

一戸 淳先生  
医療法人誠仁会 尾野病院 院長



## 脳卒中について

青森県における脳血管疾患(脳卒中)による死亡率は、平成27年のデータでは男性が全国ワースト1位、女性もワースト3位であり、青森県民は全国的に見て、『あだって』死亡する確率が高い県民といえます。日本人の平均寿命(生まれてから亡くなるまでの期間)は、男性は約81歳で女性は約87歳と日本は世界一の長寿国です。健康寿命(他人の介助なく日常生活を健康的に送れる期間)は男性が約72歳で女性が約75歳です。平均寿命と健康寿命の差は男性で9歳、女性は12歳です。この9年、12年という期間は、食事・トイレ・着替え・移動などに他人の介助を必要とする状態(要介護状態といいます)や、生活のすべてにおいて介助を要する寝たきり状態で過ごす期間となります。脳卒中は、要介護状態・寝たきりの原因となる疾患として、認知症や骨折と共に大きな割合を占めています。

脳卒中には大きく分けて、脳の血管が破れる病気である脳出血・くも膜下出血と、血管が詰まる病気である脳梗塞に分けることができます。病気により症状や、症状の起こり方には違いがあります。くも膜下出血は突然の強い頭痛で発症することが多い疾患です。今までに経験したことのないような強い頭痛が出現した場合はくも膜下出血の可能性があるので、すぐに受診する必要があります。脳出血や脳梗塞の発症を見逃さないためには、「顔・腕・言葉のチェックと発症からの時間：FAST」が重要といわれています。

Face(顔)：歯を見せて笑えるかどうかによって顔面神経麻痺の有無をみます。顔面神経麻痺がある場合には片側の顔面が曲がって見えます。

Arm(腕)：手のひらを上にして両腕を挙げて水平な状態を保持できるかどうかによって腕の麻痺をみます。麻痺がある場合は保持できません。

Speech(言葉)：話すときに「ろれつ」が回っていないかどうか、他人の言葉を理解できるか、自ら言葉を話すことができるかどうかをみます。

この、顔・腕・言葉の症状が急に発症した時に、Time(時間)：早期に受診し診断できれば、最近の治療の進歩により、症状が軽くてすむ可能性が高まります。

これらの症状が一時的に起こるが数分～数時間で自然に良くなる場合(一過性脳虚血発作といいます)でも、放置しておくとないうちに脳梗塞になってしまう危険が高まるので、症状が一時的で、その後良くなったとしても受診する必要があります。

脳卒中の最大の原因は高血圧です。発症予防のための血圧の目標値は、最新のガイドラインによると、75歳未満の人で家庭血圧(家で測った血圧)125/75mmHg、75歳以上の方は135/85mmHg未満とされています。塩分制限、定期的な運動、ストレス軽減、禁煙など生活習慣の改善を行い高血圧予防に努めましょう。

脳卒中は予防がとても大切です。健康寿命を延ばし充実した人生を過ごすために、脳卒中にはならないという意識をもって過ごしていければと思います。

## つがる市健診だより

今年もつがる市の集団健診・個別健診が始まりました。健診結果は日常生活に活かしてこそ意義があります。健診結果がお手元に届いたら内容を確認し、生活習慣を見直す機会にしましょう。

また、要医療・要精検と判定された方は、できるだけ早めに受診してください。なお、健診結果送付後3カ月が経過しても受診結果が確認できない方には、電話等で受診勧奨を行っています。

【参考 平成30年度の健診結果】

健康推進課調べ(H31.4.30現在)

項目	特定健診	胃がん	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん
健(検)診受診者数	4,654人	4,769人	5,948人	5,931人	2,315人	1,836人	1,793人
要精検率	17.6%	8.8%	6.6%	2.4%	5.6%	1.9%	5.8%
精密検査受診率	49.3%	74.2%	79.5%	84.3%	73.0%	80.5%	90.5%
がんが見つかった件数		3件	4件	6件	14件	1件	9件

受診者数に余裕のある日もございますので、「やっぱり健診を受けたい」という方は、健康推進課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

## 成人男性対象 「風しん」の抗体検査と定期予防接種

昨年7月以降、関東地方を中心に風しん患者数が増加しました。その中でも、予防接種の機会がなく十分な抗体を持っていない40代～50代の男性の患者が多く確認されています。

風しん予防にはワクチンが有効となりますので、国は、風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に無料で抗体検査を実施し、抗体のない方に対する予防接種を令和4年3月までの3年間実施します。

**今年度対象者** 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

対象者には、抗体検査と予防接種を受けるためのクーポン券を送付します。今年度対象外の方でクーポン券を希望する方は、健康推進課へお問い合わせください。ただし、平成26年4月1日以降に抗体検査を受け、十分な抗体があるという記録がある方は対象外となります。

**実施医療機関** 全国の指定医療機関（県内指定医療機関については、市HPに掲載しています）

※抗体検査は指定医療機関、市の総合健診のほか、職場などの健康診断で実施できる場合がありますので、詳しくは健康診断実施事業者へお問い合わせください。

**実施方法** ①今年度対象者には、お知らせ、風しん抗体検査・風しん予防接種を受けるためのクーポン券、指定医療機関一覧を送付します。（7月下旬から発送予定）

②対象者は指定医療機関、市の総合健診に健康保険証（住所、氏名、生年月日等の確認）とクーポン券を持参して抗体検査をします（検査結果には数日を要します）。

③検査の結果、抗体が十分でないと判断された方は、指定医療機関へ予約した後に予防接種を受けてください。

**費用** 抗体検査、予防接種どちらも無料で受けられます。受け方について詳しくは、クーポン券に同封するお知らせ等をご覧ください。

**【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線303)**

## 児童扶養手当「現況届」のお知らせ

児童扶養手当を受給されている方には、所得額および受給者の資格情報を確認するため、毎年「現況届」の提出をお願いしています。

対象となる方には、関係書類を7月末に郵送しますので、必要事項をご記入の上、提出期間内に必ず提出してください。

提出されない場合は、11月以降の手当（翌年1月支給分）が受けられなくなります。

**提出期間** 8月1日(木)～8月30日(金)

**持参する物** 現況届用紙、養育費等に関する申出書、児童扶養手当証書、認め印、その他の必要書類（5月に送付済みの一部停止除外事由届出書など）

**提出先** 福祉課、稲垣出張所、車力出張所 ※つがる出張所では受け付けしません

**【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)**



## 病後児保育事業をご活用ください

市では、保護者の子育てと就労の両立を支援するため、病気の回復期にあるお子さんを専用の保育室で看護師等の専門スタッフがお預かりする「病後児保育」サービスを、下記のとおり実施しています。

ご利用にあたっては、事前登録や利用申請が必要となりますので、詳細についてはお問い合わせください。市のホームページでもご確認できます。

**場所** 「にじの樹」（旧柏第2保育所）柏玉水米袋15-1

**利用料** ・市内に住所があるお子さん **無料**

・五所川原市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町に住所があるお子さん 1,000円

・その他 2,000円

**【問い合わせ先】にじの樹 電話090-6452-2317**

**木造保育所 電話42-2317**

**つがる市福祉課 電話42-2111(内線233)**