

「りびえ～る健康取材班と学ぶ!」

「元気」のための基礎知識

40代半ば、そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

脳卒中・高血圧編

Vol.3

取材班「河」



今回の先生

島根県病院事業管理者
島根県参与(地域医療支援担当)
島根大学名誉教授・医学博士

山口 修平先生



脳卒中と予防法

脳卒中や高血圧への注意、冬季とは関係があるのでしょうか？

冬は温かくした室内と雪が降る寒さの屋外、生活環境の気温幅が大きいですね。寒さの刺激で血管が収縮すると血圧が上がりますが、**血圧の変動幅が大きくなると、脳内の血管が詰まる・破れるなどが起こりやすく、脳卒中の危険が高まります。**手当てが遅いと、脳内の損傷した箇所がつかさどる体の働きが不完全になったり失われたりする後遺症が残ることがあります。

40~50代では「血圧の心配はまだ早い」と不調を見逃してしまう方も。実際は、脳卒中は若い方にも増えているんですよ



どのように防いでいけばいいのでしょうか。

脳卒中には、動脈硬化や血栓などで血管が詰まって起こる**脳梗塞**、脳内の小さな血管が破れて起こる**脳出血**、動脈瘤などが破裂して起こる**クモ膜下出血**などがあります。いずれも**血圧のコントロールや、動脈硬化を防ぐことがカギ**になります。高血圧の人、糖尿病や、コレステロール値が高い脂質異常症(高脂血症)の人は特に健康管理が大事です。

食事

塩分・脂肪分の摂りすぎに注意!

塩分の1日当たりの摂取量は**6g程度**を推奨しています。しょうゆやタレなどは「かけるよりつける」など小さな工夫が功を奏します。また脂肪分の摂りすぎが招く脂質異常症(高脂血症)は動脈硬化のリスクを上げます。肉の脂身やバター・生クリームなど、**飽和脂肪酸を多く含む食品は量に気を付けましょう。**

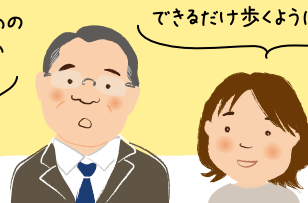
運動

「動く」習慣をつけよう

ウォーキングなどの**有酸素運動**を取り入れると有効です。難しければ、**こまめに動くだけでも効果あり!**

本当は週2回ぐらいは少しキツめの運動を勧めたいところですが...

なかなか難しいですよね。できるだけ歩きましょう!



ヒートショックについて

急な温度変化といえば、この時期気になる「ヒートショック」についても教えてください!

暖房のきいた室内から冷え切った脱衣場へ行き、寒いからと急いで浴槽へ...図のような**体感温度の激しい変化**が、**心臓への負担や血圧の急な変化による脳卒中、心筋梗塞などを招きます。**トイレで起こることも多いです。

血管の反応性が落ちている高齢の方はもちろん、高血圧・糖尿病・動脈硬化などのある人もハイリスクです。



お風呂の温度は体に負担が少ない**40~41℃程度**を目安に。浴槽のフタをあけて浴室の温度を少しでも上げたり、暖房器具などで脱衣所を温かくしておくといいですよ。

...私熱いお湯が好きなんです...設定で46℃とか...

...ほんとですか?! 46℃は高すぎです。ぬるめの湯に慣れやすい夏場から変えていきましょう!



脳卒中の予兆

突然襲うイメージがある脳卒中ですが、予兆はあるのでしょうか。

よく知られているのは「**言葉が出にくい、ろれつが回らない**」「**半身のまひ、しびれ**」などです。このほかに**視野が欠けたり、ひどい頭痛やめまい、失神**などが起こることも。

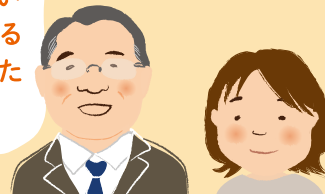
ただ、注意したいのが**5分程度でこれらの症状が見られなくなったとき**。これは、小さな血栓などが一時的に血管をふさぐも、その箇所を通り抜けてしまうことで治まったかのような「**一過性脳虚血発作(TIA)**」という症状。高い確率で次の発作が来ます。

これらの症状が出たら、**治まった場合にも安心せず、ただちに病院にかかってください。**場合によっては救急車を利用してもかまいません。時間を置かずMRIやエコー診断をして原因を突き止めることで、脳卒中の発作を未然に防ぐことが可能になります。

今は血栓を溶かす薬や血管内手術など技術が進みましたが、いち早い診断があってこそ生きるもの。脳卒中が疑われたらためらわず病院へ!

今回のまとめ

両親とも軽度の脂質異常症(高脂血症)なので、脳卒中リスクが身に迫って感じられました。お風呂の温度も低めを心掛けます!



島根県では血圧の高い人が多い...かも!?

島根県の市町村国民健康保険の特定健診結果では、「**血圧でリスクあり(※)**」に該当した方が全国より多く

69.9%(全国65.7%)でした。

(※血圧でリスクあり...収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上または服薬中)

さらに、特定健診は

2人に1人しか受けていません。

(令和2年度受診率:45.1%)

自覚症状が出にくい生活習慣病を早く見つけて、自分のからだを見直し、重症化を防ぐには、

健康診断を定期的に受けることが大切です。

(数値は国保データベースシステム(KDB)より、令和2年度の島根県市町村国保の状況)

島根県では健康長寿「+1」(プラスワン)活動を展開しています

今より1つ、また1つ、できることから健康づくりを実践していきましょう。

例えばこんな、減塩の「+1」(プラスワン)を

- しょう油は、「かける」より「つける」
- めん類のスープは、できるだけ残す
- 栄養成分表示を見て、塩分の少ない食品を選ぶ
- 「減塩」の食品や調味料を使ってみる

毎日、血圧を測りましょう!

正しい血圧の測り方

- 背筋を伸ばして
- 背もたれつきの椅子
- カフは心臓と同じ高さ
- 腕に力を入れない
- 足は組まない

時間を決めて測りましょう

朝:起床して1時間以内に測りましょう(排尿後・朝食前)

夜:就寝する前に測りましょう

■ 朝・夜それぞれ2回ずつ測り、2回測った平均を記録しましょう

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島観連許諾第6820号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画：島根県・島根大学医学部