

いきいき健康づくりをバックアップします!!

# かいつぶく

Vol.33  
2018

公益財団法人  
滋賀県健康づくり財団

京阪粟津駅から  
徒歩1分♪

公益財団法人  
滋賀県健康づくり財団

発行元

公益財団法人  
滋賀県健康づくり財団  
Shiga Health Promotion Foundation  
結核予防会滋賀県支部、日本対がん協会滋賀県支部

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号

TEL 077-536-5210 (代表) FAX 077-536-5211

E-mail info@kenkou-shiga.or.jp <http://www.kenkou-shiga.or.jp/>

予約専用ダイヤル 0120-842-489 健康相談ダイヤル 077-536-5218

※受付時間 8:30 ~ 17:15まで



目次： Page1 滋賀県健康づくり財団ニュース / Page2～3 脳卒中について / Page4 健康レシピ、健康よもやま話

## ◆◆◆◆◆ 理事長あいさつ ◆◆◆◆◆

日本の平均寿命が過去最高を更新するなどで少子高齢化は一層進行し、4人に1人は65才以上となる超高齢社会に入っています。

「末永く健康に暮らす」ことに誰しもが憧れを持つところですが、生活習慣の変化や科学技術の発達等により生活が豊かになることで、新たな病気や健康阻害に繋がってしまっている状況があります。

また、長寿を喜ぶ一方で、医療をはじめとした社会保障費の増大を、働く世代や将来世代への負担増といったことを含めてどう解決していくかについても大きな課題となっている現状もあります。

当財団では、県民の疫病の予防と早期発見、健康づくりを目的に、市町、事業者、各種関係団体等の皆さんと連携し、健（検）診・保健指導や健康づくり事業など各種事業を行ってきており、このような課題の対応に少しでも貢献したいと考えています。今後も財団の特色を活かし、職員一丸となって県民の皆さんの健康づくりにより一層努めてまいる所存です。

公益財団法人滋賀県健康づくり財団  
理事長 中井 清



腹部超音波検査の様子



肺機能検査の様子

次ページへ  
脳卒中に  
ついて



# 本当に怖い... 脳卒中について

何らかの原因により脳の血管が詰まる、あるいは破れるなどの異常が起こり、脳の機能が侵害される脳血管障害のことを「脳卒中」と言います。発症した場合、半身麻痺、言語障害、感覚障害などの症状が現れます。日本では、がん、心臓病、肺炎に次いで死亡原因の4位を占め、高齢者のいわゆる「寝たきり」の原因としては1位となっています。



## 脳梗塞

何らかの原因で血管が詰まることにより起こります。ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓の3種類があります。

### ラクナ梗塞

脳梗塞の半数を占めます。脳の細い動脈が高血圧により損傷を受け詰まってしまう状態です。症状は軽い場合が多いですが、頻発すると血管性痴呆、パーキンソン症候群を起こすことがあります。

### アテローム血栓性脳梗塞

脳の動脈硬化が原因です。動脈の壁内に付着したアテロームと呼ばれる脂質などが粥状にたまたま固まりが壊れて血の塊を作り、それが原因で動脈が詰まる状態です。

### 心原性脳塞栓

心臓の中でできた血栓が剥れて飛んでいき、脳の動脈を詰めて起こる脳梗塞です。

## 脳出血

脳の中の細い動脈が破れ、脳内に血液が噴き出すことで起こります。高血圧による血管損傷が主な原因であり、脳内に生じた血液の固まり(血腫)とその周囲の腫れにより脳が障害を受けます。

## くも膜下出血

脳の表面を覆う膜の一つである「くも膜」の内側の血管で起こる出血を「くも膜下出血」と言います。多くの場合、血管に出来た動脈瘤(コブ)が破れることで発生します。

## なぜ起こるのか？～原因と予防～



脳卒中は「がん」、「心臓疾患」と合わせて三大生活習慣病の一つに数えられ、その予防には高血圧、糖尿病、不整脈、脂質異常症などの生活習慣病対策が極めて重要です。

塩分や脂肪分の摂り過ぎに注意し、禁煙、適度な飲酒、適度な運動を心がけていただくことで脳卒中のリスクは極めて低くなります。

また、血圧の管理が極めて重要であり特に早朝高血圧が深く関連していると言われています。毎朝、起きてトイレに行かれた後の朝食前、落ち着いた状態で血圧測定を行い、ご自身の血圧を把握していただくことが大切です。



## 脳卒中の予兆や初期症状など

F



Face

A



Arm

S



Speech

T



Time

脳卒中には「脳梗塞」、「脳出血」、「くも膜下出血」の3種類があると言いましたが、その症状は全て同じです。

片側の手足に力が入らず動かなくなる、顔が麻痺あるいは痙攣する、言葉がでなくなる、片側の視野が欠ける、突然、激しい頭痛が起こる、などの症状が何の予兆もなく突然起こります。こうした症状が起こったら、すぐに救急車を呼んで、できるだけ早く病院で適切な治療を受けてください。

また、一時的に脳の血の流れが悪くなり、手足の麻痺が起こるものしばらくすると治ってしまうことがあります、それで安心してしまうと「脳梗塞」を起こしてしまうことがあります。

この症状を「一過性脳虚血発作」と呼びますが、これは「脳梗塞」の前兆となる唯一の症状です。

## 健康相談のご案内

健診・検診の受診等に関する相談や健診・検診結果を見て、不安やご心配な点など健康に関する相談に、保健師・看護師が対応させていただきます。  
ご気軽にお問い合わせ下さい♪

相談専用ダイヤル **077-536-5218** (平日 9:00 ~ 17:00)

次ページへ  
健康レシピ・  
よもやま話

## 健康レシピ

～美味しく食べよう～

vol.2

レシピ監修／公益社団法人滋賀県栄養士会  
小澤恵子 会長

電子レンジで簡単に出来ます

麦こがしの  
黒糖ケーキ大麦に含まれる水溶性食物繊維(β-グルカン)は、  
高血圧の予防が期待されています

## 材 料 (2人分)

|                  |        |
|------------------|--------|
| 麦こがし(はったい粉)..... | 10g    |
| 黒糖.....          | 30g    |
| 水.....           | 大さじ1   |
| 卵.....           | 1個     |
| ごま油.....         | 小さじ1   |
| ベーキングパウダー.....   | 小さじ1/2 |

## 作り方

- ①耐熱の器に碎いた黒糖と水を加え、電子レンジで20～30秒温めて、溶かしませる。
- ②卵とごま油を加えて箸で混ぜ、麦こがしとベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
- ③電子レンジで2分加熱する。



## 健康 よ も や ま 話

公益財団法人滋賀県健康づくり財団  
健診センター所長 水田 和彦

「脳卒中」は、脳の血管が詰まったり出血したりすることで、急に命取りになったり寝たきりになる怖い血管の病気です。前号で書きましたが、「人は血管とともに老いる」といわれ、どなたの血管も年齢とともに徐々に硬くなり老化していきます。動脈硬化をひどくする危険因子は、高血圧、脂質異常症、糖尿病や喫煙などがあげられます。脳卒中を防ぐためには、このような危険因子を予防・改善する生活習慣を身につけることが大切です。

「人の命は我にあり、天にあらず」(老子)、「養生よくすれば長く、養生せざれば短かし。」(養生訓)などいわれ、個人の努力が促されてきました。しかし「食べられるときに食べて栄養を確保し、外敵に備えて無駄なエネルギーは使わない」ことは、ヒトが自然界で生き延びるための正しい行為でした。飽食の時代となった現代も、本能が未だ社会環境の変化に対応できていないのです。多くの人は健康対策としての望ましい行動をすでに知っています。頭では理解していても目先の欲求にはなかなか勝てないのです。個人の努力を求めた「生活習慣病」でしたが、現代社会では、個人の努力だけでは達成されにくい環境の誘惑があるなかでの「生活環境病」であり、さらには社会全体に問題があるという観点からは「社会環境病」もあります。

普通に暮らしていたら健康になっている、そんな社会環境が整備されればいいのですが。まずは早くから良い生活習慣を身につけておけば、「改善」に苦しむことなく人生を謳歌できるのでしょうか。