

わが町の脳卒中対策 50年

健康で
安心して暮らせるまちに



秋 田 県 井 川 町

1 ▶ 脳卒中対策のはじまり

井川町では、全国にさきがけて50年前（昭和38年）から脳卒中予防対策を行ってきました。たくさんの人々の努力や協力により、大きな成果を上げています。



▲健康づくり管理指導委員会



▲循環器健診



▲結果説明会

昭和30年代の日本では、脳卒中は国民病といわれていました。欧米の国々に比べて脳卒中で倒れる人がはるかに多く、脳卒中が我が国の死因の第一位を占めていたからです。我が国の中では、わたしたちの住んでいる東北地方の脳卒中がとりわけ多く、なかでも比較的若い働き盛りの年齢で脳卒中によって倒れる人が多いという特徴がありました。しかも、多くの人々は、脳卒中は運命のようなもので予防できる病気ではないと思っていました。

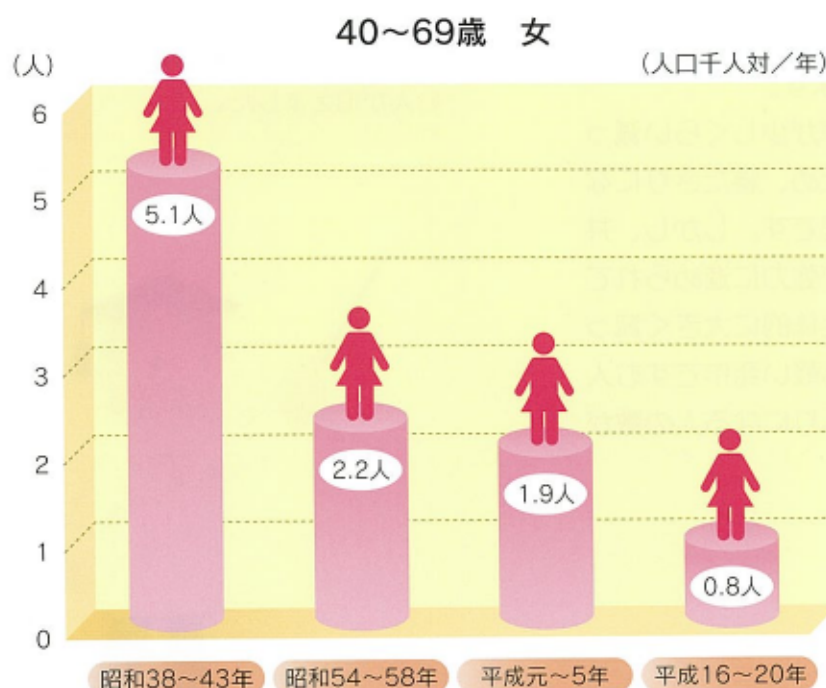
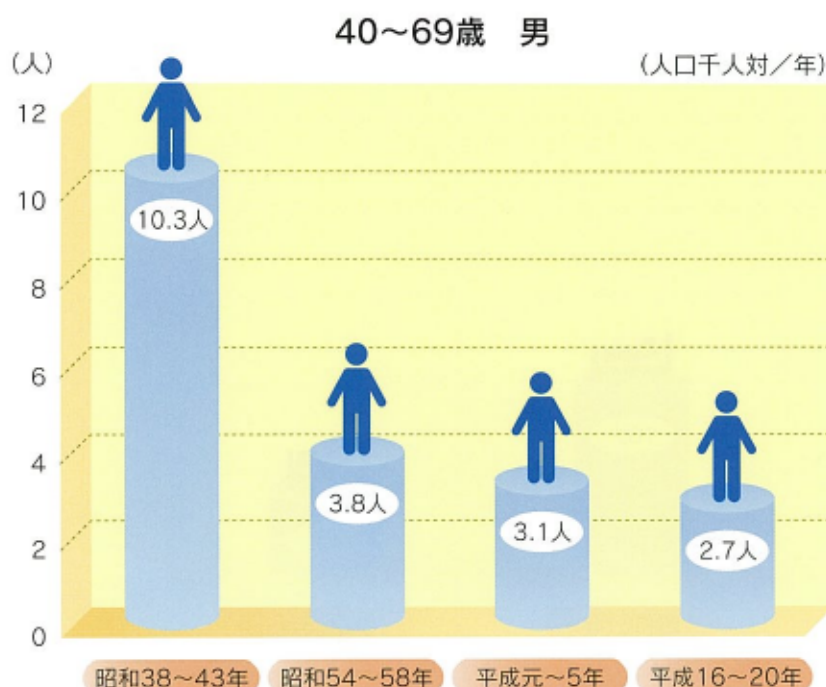
そのようなときに、全国にさきがけ昭和38年から井川町の脳卒中予防対策は始まったのです。

小町喜男先生（当時、大阪府立成人病センター）、児島三郎先生（当時、秋田県衛生科学研究所）、今村久吉郎先生（当時、五城目保健所）などの、脳卒中は生活病であり、なんとか減らしてみせるという情熱が、当時の鷺谷村長を動かし、対策が始められたのです。町では、診療所の先生をはじめ、助産婦さんや保健婦、婦人会の人たちが一丸となって対策を進めました。

これらのたくさんの人たちの協力と努力の積み重ねにより、次のような成果を上げたのです。

2 ▶ 脳卒中はこんなに減りました

～脳卒中発生率の推移～



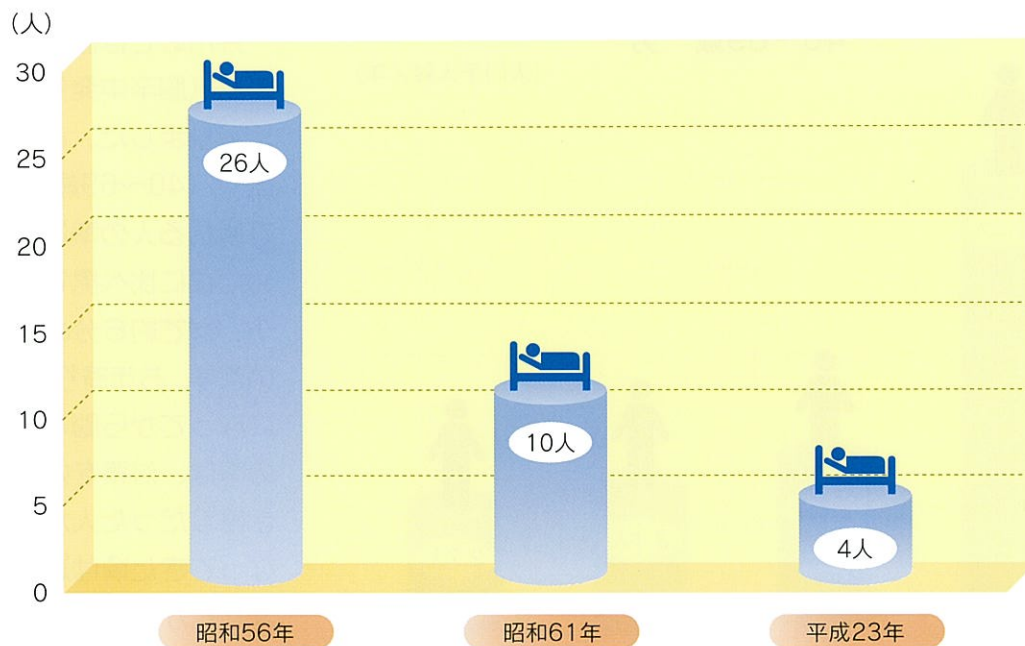
井川町では脳卒中になる人の率（脳卒中発生率）は大きく減りました。とくに、働き盛り（40～69歳）の脳卒中で倒れる人の率は、対策を始めた頃に比べ男では約4分の1、女で約6分の1に減っています。お年寄り（70歳以上）になってから脳卒中になる人の率は、対策を始めた頃に働き盛りだった人がお年寄りになってきた頃は減ってきていましたが、最近ではやや増加傾向にあります。近年井川町で脳卒中になっている人は、町の健診を全く受けたことがない人やしばらく受けていない人、高血圧の人が多くことがわかっています。

50年前に比べて
男性は約1/4、
女性は約1/6に
減りました。



3 ▶ 寝たきりの人もこんなに減りました

脳卒中による寝たきりの人の数



全国では寝たきりの人の増加が大きな問題となっています。しかし、井川町では高齢者、70歳以上で脳卒中になる人が増加しているにもかかわらず、脳卒中で寝たきりになる人は減っています。

全国的には、脳卒中になる人の率が少しくらい減っても、お年寄りの数が増えているため、寝たきりになる人の数はなかなか減りにくい状況です。しかし、井川町では、長年にわたり予防対策が強力に進められてきたため、脳卒中になる人の率が全体的に大きく減ったこと、さらに、脳卒中になっても軽い発作ですむ人の率が増えたことによって、寝たきりになる人の数が減ったのです。

脳卒中が減少したことにより、寝たきりの人も減少しました。脳卒中になっても軽い発作ですむ人が増えました。



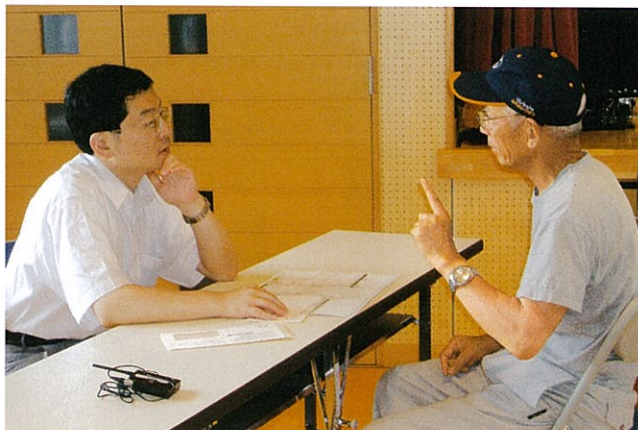
4 ▶ 健康で安心して暮らせるまちに

井川町の対策は、脳卒中の予防を大きな柱に進んできました。昭和30年代後半は、脳卒中、高血圧に関する調査といえば、血圧測定と検尿など簡単な検診が中心でしたが、井川町では、当時、普及し始めたばかりの心電図検査、眼底検査などを取り入れた大規模な健診を行いました。循環器健診を行い、必要な人には医師への受療をすすめ、また、全町民に生活改善・栄養改善の運動を強力に進めてきた結果、多くの成果を上げてきました。

しかし、それでも脳卒中で倒れる人がまだいます。脳卒中で倒れた人の中には、

- ① 健診を長いこと受けていない人・一度も町の健診を受けたことがない人
- ② 健診で高血圧を指摘され、お医者さんにかかるよう指導されたにもかかわらず、かかっていない人
- ③ せっかく健診を受けても、結果をきちんとみないで、「受けっぱなし」になっている人

が多く見られます。



▲結果説明会



▲健康相談

脳卒中や心臓病など動脈硬化性の病気は、健診を受け、生活習慣を見直しコントロールすることによって予防できる場合が多いのです。しかし、最近は若い人たちが健診を受けない人が増えてきました。健診を受けない人の理由としては、「職場健診を受ける」「健康に自信がある」「悪いところが見つかったら怖い」「忙しいから」など、様々です。また、健診を受けてもその結果を知らなかったり、結果をもらっても何も処置しない人がいます。まず健診を受け、次に結果をよく見て何をしたらいいか考え、あるいは医師や保健師・栄養士に相談し、そして実行してください。



▲健康講座

4 ▶ 健康で安心して暮らせるまちに



やっぱり、毎年健診受けねばねなあ～

健康で長生きすると!!



50年の対策の成果として、高血圧の人も減ってきています。しかし、最近では、30、40歳代の比較的若い男性の肥満や血清総コレステロール・血糖値の上昇傾向が目立ち、メタボリックシンドロームの人が多くなってきています。また、女性では50・60歳代の肥満・血糖値上昇・メタボリックシンドロームの増加が目立ちます。

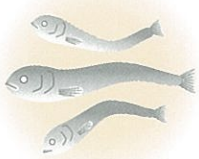
町としても、若い世代の人々にも健診をアピールし、脳卒中をはじめとする循環器疾患対策にさらに力を入れて進めていこうと考えています。町民の方々も健診をはじめとする各種行事に積極的に参加して、「誰もが健康で、生涯安心して暮らせるまち 井川」のより一層の発展に努められるようお願い致します。

▶ 脳卒中の予防法は？

最大のポイントは 高 血 圧 予 防

1 塩分を摂りすぎない ～1日10g未満を目標に～

塩分を摂りすぎると、体内の塩分の濃度を下げするためにたくさん水分を血管内に吸収します。すると、血液の量が増えるため、血圧が高くなります。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには塩分をからだから出すはたらきがあるので、これらの食品を摂ることも大切です。

①減塩しょう油を使う 	②天然のだしをいかす 	③ハーブや香辛料で味付けする 
④酢や柑橘類など酸味を利用する 	⑤味見をせずにいきなり調味料を使わない 	⑥甘みが濃いと塩分も濃くなりがちなので、砂糖やみりんの量を控える 

2 コレステロールの管理を！

魚や植物性の油に含まれている不飽和脂肪酸は、コレステロールを下げる作用があるので積極的に摂り、コレステロールを上げる働きのある卵黄や肉の脂身を食べ過ぎないようにしましょう。

- ①お菓子など、甘いものは控えめに
- ②乳脂肪を摂りすぎない
- ③即席麺やスナック類などを控える
- ④卵黄は1日1個程度に

- ⑤肉（とくに脂身）を控える
- ⑥揚げ物や炒め物は、植物性の油で
- ⑦青背の魚を積極的にとる
- ⑧食物繊維を含む食品をとる

▶ 脳卒中の予防法は？

3 お酒は適量以内に!! (以下のうちいずれか)

- 日本酒 1合 (180ml)
- ウイスキー・ブランデー ダブル1杯 (60ml)
- ビール 中ビン1本 (500ml)
- 焼酎 ぐい飲み1杯 (70ml)
- ワイン グラス1.5~2杯 (200ml)

4 1日15分以上の運動をしよう!!

一番簡単に始められて、長続きしやすいのはウォーキング。これは有酸素運動といって、脂肪を燃焼させる効果があり、とても効果的です。運動には、高血圧を改善する効果もあります。

その他に……

ジョギング、水泳、水中ウォーキング、サイクリング、
器具を使ったステッパー、エアロバイク

などがあります。

5 たばこはやめましょう。

たばこは大きな危険因子で、すべての生活習慣病の危険因子ともいえます。長くたばこを吸っていた人でも、たばこをやめるとすぐに病気にかかる確率が下がることもわかっています。自分だけでなく、周囲の人にも影響があるので、公共の場や職場などでは、分煙を徹底しましょう。

6 心にゆとりをもちましょう

ストレスがたまったり、「カッ」とすると血圧は上がります。普段からストレスを発散する趣味などの習慣を持ち、心にゆとりをもつようにしましょう。

寒い日にお風呂やお手洗いに入るときなど、いきなり寒い場所で服を脱ぐと血圧が急激に上がるから、注意しましょう。



▶ 脳卒中 症状を見逃さず、すぐに病院へ!!

脳卒中による命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするためには、早めの治療が第一です。
もし、下記の症状が見られたら、一刻も早く救急車で専門医を受診してください。



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)

呂律が回らない、言葉が出ない、
他人の言うことが理解できない



力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする

片方の目が見えない、物が二つに見える、
視野の半分がかかる



経験したことのない激しい頭痛がする

突然なぐられたような衝撃を頭の中に感じる

▶ 最近、糖尿病の方が増えています!!

糖尿病の予防としては、
肥満を防ぐことが最大のポイントです。



1 自分の肥満度を知ろう!

肥満の基準には、BMI（ボディー・マス・インデックス）という基準がひろく使われています。BMIが18.5から25の間では、病気が少ないといわれています。

～あなたのBMIを計算してみよう

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{} \text{ Kg} \div \text{身長} \boxed{} \text{ m} \div \text{身長} \boxed{} \text{ m}$$

判定

18.5未満 …………… 低体重
18.5以上25未満 …… 普通体重
25以上 …………… 肥満

～あなたの標準体重を計算してみよう

$$\text{標準体重} = \text{身長} \boxed{} \text{ m} \times \text{身長} \boxed{} \text{ m} \times 22$$

2 食べ過ぎに注意し、栄養のバランスをとりましょう!

① 野菜はたっぷりとりよう

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。野菜を1日350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とることを目標としましょう。

② 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。ゆっくりかんで、一家団らん、会話を楽しみながら、時間をかけて食べましょう。

③ 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品です。食べ過ぎに気をつけましょう。

④ 一人分ずつ、取り分けて食べよう

大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたかわかりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。

⑤ 薄味にしよう

濃い味のおかずはご飯をたくさん食べてしまいがちです。素材の味を生かした薄味料理を。

⑥ ながら食いはやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらといったながら食事も、食べた量がわかりづらいもの。またよく味わえないため、満足感ありません。

⑦ 多い時は残そう

多いと感じたら、無理せずに残しましょう。

⑧ お茶碗は小ぶりのものを

お茶碗を小さくすると、1膳の量が少なくなるため、食べ過ぎを防げます。

⑨ 調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは、油が多く、太りやすい食品。お醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。

⑩ 食品のエネルギーを知ろう

毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考にしましょう。



▶ 最近、糖尿病の方が増えています!!

3 無理のない適度な運動を心がけましょう

運動をしないと筋肉はやせて、体重が少なくても脂肪の多いからだになってしまいます。これを「かくれ肥満」といいますが、かくれ肥満になると、基礎代謝が減ってしまいます。基礎代謝というのは、何もしないときでもからだが必要とするエネルギー量のことです。かくれ肥満だと同じ身長・体重の人が同じ分量の食事をとっても、使うエネルギー量が少ないため、脂肪になる分量が多くなってしまいます。

～運動の工夫～

外出するとき、少しでも早めに歩く

遠回りして歩く距離を増やす

買い物は歩きや自転車で、買いためをせずにこまめに行く

3階までなら階段を使う

歩数計をつけて、毎日の歩数を確認しましょう
(1日1万歩を目標に歩く)

周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く

家族や友だちと誘いあって歩く

テレビを見ながら、ストレッチをする

泳げなくても、水中を歩く



脳卒中予防十ヵ条

- 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 見つかり次第 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 太り過ぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



日本酒 1 合程度が適量です



水分摂取を忘れずに

日本人のためのがん予防法

1. 喫 煙 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。
吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。
2. 飲 酒 飲む場合は 1 日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。
(日本酒なら 1 合、ビールなら大瓶 1 本、焼酎や泡盛なら 1 合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル 1 杯、ワインならボトル1/3程度)
飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
3. 食 事 食塩は 1 日あたり男性 9g、女性 7.5g 未満、特に高塩分食品（たとえば塩辛、漬物など）は週に 1 回以内に控えましょう。
野菜・果物を 1 日 400g（たとえば野菜を小鉢で 5 皿、果物 1 皿くらい）はとりましょう。
飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。
4. 身体活動 たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計 60 分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に 1 回程度は活発な運動（60 分程度の早歩きや 30 分程度のランニングなど）を加えましょう。
5. 体 形 中高年期男性の BMI で 21～27、中高年期女性では 19～25 の範囲内になるように体重を管理する。
6. 感 染 地域の保健所や医療機関、検診で一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

健診は
会社で1回
町で 1回
必ず受けましょう。

