

介護予防 ～介護をする人受ける人～

大阪府箕面市に本拠を置く医療法人ガラシア会が、全6回の介護予防をテーマにした健康情報をお届けさせていただきます。皆様の健康への一助になれば幸いです。

第二回 ～脳卒中・心臓病の予防～

今年も暑い日が続いています。体調管理には一層注意をしたいところです。

ガラシア健康だよりの第二回は、夏に気をつけたい脳卒中と心臓病の予防についてのお話です。なかでも、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と心臓の血管が詰まる「心筋梗塞」は特に要注意です。いずれの病も、血流が悪くなることや血栓（血のかたまり）が血管を塞ぐことで起こります。夏は発汗が増え脱水状態となることで血液の成分が濃くなり、発症のリスクを高めます。

では、どのように予防すればよいのでしょうか。その答えは、疾患そのものを予防すること、夏特有のリスクを下げる、すなわち脱水予防をすることです。まず、疾患そのものの予防についてですが、アメリカの心臓病学会は、7つの生活習慣（表1）を実行している方は脳卒中と心臓病の発症リスクが減少したと報告しています。次に、脱水予防についてですが、厚生労働省は、脱水による脳梗塞と心筋梗塞を減らすためにも「健康のため水を飲もう」推進運動を行っています。脱水対策（表2）を適切に行うことで、夏の脳梗塞と心筋梗塞を予防しましょう。

最後に、健康診断の重要性についてお話しします。脳梗塞と心筋梗塞は早期発見、早期治療開始が重症化予防に非常に大切です。普段、医療機関にかかっていない方も定期的な健康診断を受けることで、疾病の早期発見を心がけましょう。特に、高血圧、糖尿病などの生活習慣病に該当する方は健康診断を検討してみてもいいかもしれません。

健康診断を受けていますか
がんや生活習慣病は早期発見が重要です。当院では箕面市のがん検診、特定健診のほか、協会けんぽの生活習慣病予防健診や、雇用時健診などの法定健診も実施しております。活動的な生活を送るためにも定期的な健康診断をお勧めします。



表1 アメリカ心臓病学会の「7つの生活習慣（Life's Simple 7）」

① 血圧の管理	目標は140/90mmHg未満。 起床1時間以内と就寝直前に測定しましょう。
② コレステロールの管理	バター、鶏卵、肉の脂身、甘いものの摂取制限をしましょう
③ 血糖値を下げる	食事、服薬、運動が大切です。 血糖値が高い方は医師に相談しましょう。
④ 運動	1日30分、1週間に150分以上の運動をしましょう。 階段を使う、遠回りをするなど、身近なところから運動を。
⑤ 健康的な食事	1日3食、果物や野菜、魚・肉などのバランスが大切です。 塩分は1日8.0g以下を目標にしましょう
⑥ 標準体重の維持	BMIは18.5～25.0が目標です。 BMI...「(体重kg)÷(身長m) ² 」で計算される肥満度の指標。
⑦ タバコを吸わない	禁煙補助薬や禁煙外来を受診し、 節煙、禁煙をしましょう。

表2 脱水対策とその行動プラン

※腎臓・心臓などの疾患の治療中で、医師から水分摂取の指導を受けている場合は、指示に従ってください。）

対 策	行動プラン
① こまめに水分を補給する	運動中・前後や入浴前後、2時間ごとにコップ1杯の水を飲む。毎朝、体重減少がないか確認する。
② 夜の大量飲酒は避ける	ノンアルコール飲料に変える。飲酒中と前後に水分補給
③ 就寝前にコップ1杯の水を飲む	枕元に水筒を準備、夜中、起床時も水分補給。
④ 冷房は適温を保つ	自身の感覚で判断しない。 温度計を用いて判断（少なくとも室温28℃以上で冷房ON）



ガラシア病院 健診担当まで
お問い合わせ：072-729-2345（代表）