

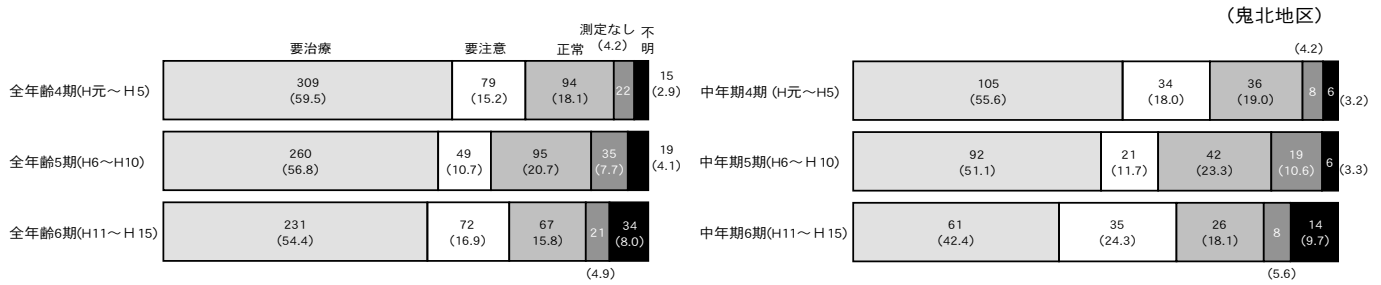
# わが町の健康

Vol.3

## ～脳卒中のまとめから～

脳卒中をおこす最も重大な危険因子は高血圧です。発症前の血圧を見てみると、全体・中年期ともに6期は血圧の要注意者の発症が増えています。

### 発症前の血圧の症度区分



注 要治療…高血圧の治療中または最高血圧180以上か最低血圧100以上の者  
 要注意…経過観察中または最高血圧140～179か最低血圧90～99の者  
 正 常…最高血圧140未満で、最低血圧90未満の者

発作の誘因としては、男女共に過労がトップで、男性は2番目にアルコールの多飲になっています。習慣的な飲酒量が多いほど血圧が高くなるので要注意です。

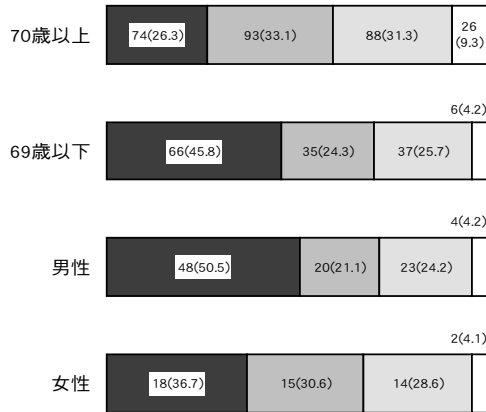
最後に、脳卒中の発作をおこした人と、一般の人とに生活習慣の違いがあるかどうかを見るために、平成15年の健康診断受診者と比較しました。

### 脳卒中発症者と健診受診者との比較（味付け）

(鬼北町全体)

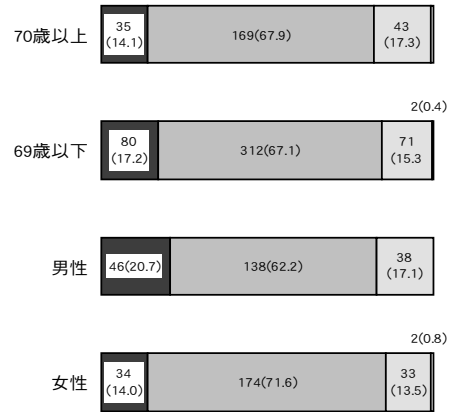
脳卒中発症者(平成11年～15年)

■濃い □普通 □薄い □不明



健診受診者(平成15年)

■濃い □普通 □薄い □不明



脳卒中発症者の方が、料理の味付けが濃い人が多いようです。中でも69歳以下の男性が多いということが上記の表から分かります。漬物を毎日食べている人も同様の結果でした。薄味に対する取り組みをさらに推し進めていく必要があります。また、2合以上の飲酒、20～40本の喫煙、9時間以上の長時間労働がいずれも69歳以下の発症者に多く、それらが影響しあって、60代の脳卒中が増加した要因になっていると思われます。

脳卒中は、身体的・精神的な後遺症だけでなく、経済的負担を強いられる疾患です。また、寝たきりや認知症(痴呆)の原因の主要疾患であることから、脳卒中にならないこと、つまり予防が何よりも大切です。今回のまとめを健康教育や健康相談の場で周知徹底し、脳卒中を少しでも減らしていきたい(特に中年期)と考えています。