

脳・心臓・血管 ワースト脱却処方箋

from 獨協医大

1



小橋元教授

循環器病予防

「脳卒中・循環器病対策基本法」が2018年12月14日に公布されました。脳卒中や心血管疾患を中心とする循環器病

は、合わせて日本人の死亡の4分の1を占め、高齢者の要介護の原因でもあります。そのため、健康長寿を目指すわが国においては、循環器病の予防はがんの予防と並んで大きな課題です。

都道府県別の年齢調整死亡率(15年)は、栃木県の男性が14位、女性は4位、死因別にみると心疾患は男性、女性ともに5位、脳血管疾患は男性が4位、女性は2位となっています。これは非常に残念な結果です。

では、循環器病を予防するためにはどうすればよいのでしょうか。循環器とは全身に血液を巡らせる心臓や血管のことをいいます。心臓や脳は私たちが生きていく限り働いている大切な臓器でいつも十分な血液を必要としてい

減塩始めてみませんか

ますので、そこに血液を運ぶ血管を動脈硬化させないことがとても大切です。

動脈硬化の原因は皆さ

・栄養調査の結果から、ぜひ取り組みたい項目を以下に挙げてみます。

①減塩をする。みそ汁は「汁より「具」を多く、しょうゆは「かけず」に「つける」。レモンなどの果汁や酢を上手に活用する。麺類のスープは飲まない②野菜をたくさん食べる③朝食は必ず食べる④食品を買うときは「栄養成分表示」を見て、塩分がどれくらい入っている



イラスト/小林隆一 SHIMOTSUKE GRAPHICS

か確認する癖をつける。

さらに⑤良い睡眠をとる⑥週に3回程度は散歩などの軽い運動をする⑦自宅で血圧を測定する⑧歯も含めた定期的な健康診断を受ける⑨高血圧や糖尿病を指摘されたら必ず病院にかかる。

いかがでしょうか。一つでもできそうなことがあれば、ぜひ今日から実践してみましよう。また、知り合いにもどんどん勧めてみてください。

そして県を挙げて、みんなで生活習慣を改善して血管を守り、循環器病を予防していきましょう。

(獨協医大公衆衛生学講座教授 小橋元)

◇ ◇

脳卒中と心疾患の死亡率が全国でも依然として上位にある本県。獨協医大のドクターらが予防や早期発見・治療、新規治療法を紹介しワースト順位脱却の処方箋を示します。

(毎週金曜日掲載)