



からだにいいはなし

秋の病気のおはなし

今年は大変暑い日が続き、最近やっと涼しくなってきました。皆さまいかがおすごでしょうか。

今回はかぜ・インフルエンザのおはなしをさせていただきます。かぜ症候群とはいわゆる風邪のことで、鼻やのどなどに急性の炎症を起こす総称です。

ウイルスや細菌などの感染で起こりますがそのうち、インフルエンザウイルスに感染して強い症状が出るのがインフルエンザです。

症状は

- ・鼻水
- ・くしゃみ
- ・鼻づまり
- ・のどの不快感、痛み
- ・せき
- ・発熱
- ・頭痛
- ・悪寒(おかん)
- ・だるさなどです。

インフルエンザではこれらの症状が強くて、さらに高熱や筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感(だるさ)が伴います。

かぜの場合、ほとんど検査は行われませんが、長引く時と別の病気が疑われる時には、全身の状態を知るために検査を行うことがあります。

血液検査・胸部X線検査、インフルエンザを疑うときはウイルス検査を行います。

四万十町国保大正診療所

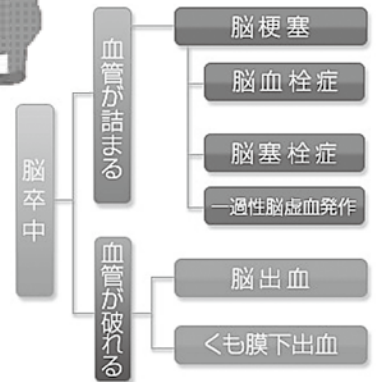
山本 洋・大川 剛史

健康のしおり

脳卒中について 知りましょう



「脳卒中」にはいくつかの種類がありますが、大きくは脳の血管が詰まる「脳梗塞(のうこうそく)」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血、や「くも膜下出血」に分けられます。



脳卒中の患者数は現在約150万人といわれ、毎年25万人以上が新たに発症していると推測されています。日本の死因においても、がん、心臓病に次いで第3位となっています。また、寝たきりになる原因の3割近くが脳卒中などです。

四万十町においても、H10年～H19年のSMR(標準化死亡比)では、自殺・不慮の事故を除くと、肺炎、心疾患に次いで脳血管疾患(脳卒中)が第3位となっています。/人口動態調査より(SMRとは、人口10万対の死亡数を計算により求められる死亡数と比較させるもので、年齢構成などを比較し修正したものです。

多くの方が60代以降に高血圧や脂質異常をきっかけに治療を始めますが、日常生活からの予防が大切です。

具体的な脳卒中予防のポイント

現在、高血圧や不整脈の方は、まずはその治療に努めること。健診でメタボリック・シンドロームに該当すると診断された方は、食事(内容と回数・時期)を見直すこと。(食事においては、塩分・脂肪・コレステロールの過度の摂取を控えるようにする。

自分の現在の体力にあった適度な有酸素運動(ウォーキング・自転車等)と休息をとり、ストレスや不規則な生活リズム等をできるだけ避けるように心がける。

なにかとソライ勤め人の方も多いと思いますが、なんとか節酒と禁煙を! 過度の飲酒は、脳梗塞の発症率の増加と正比例の関係にあるという研究結果があります。

脳卒中の予防は、いつからでも始めることができます。加齢による血管の老化など、自分ではどうにもならない要因も確かにありますが、一方で効果的な予防によって、脳卒中の発症につながる危険因子を減らしていけることもまた確かです。世界にひとつしかない、自分の脳と身体を守るためです。関心を高く持って、まずは出来ることから実行に移していきたいものです。

11月号では「脳卒中予防の栄養」について掲載予定です。

おたのしみに

お問い合わせ先 健康福祉課 22-3115