『脳』の病気と高血圧の関係って？

健康イキイキ

No.360 保健福祉課

【問合先】 りふれ保健係 （☎ 82-5555）

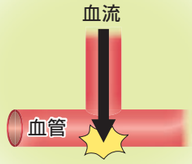
皆さんは、「脳卒中」や「脳梗塞」という病気をご存じですか？これらは「脳血管疾患」と呼ばれ、**血圧が高い人に起こりやすい病気**です。

長沼町では、この「脳血管疾患」により介護が必要な状態となってしまう割合が、全国や全道と比較して多いことが分かっています。そこで今回は、「脳」のことについてお話していきたいと思います。

なぜ「脳血管疾患」は高血圧の人に起こりやすいのか？

それは、脳血管のつくりに理由があります！

脳血管のつくり～その１～
血管が垂直に交わる



血圧が高くなるほど、血管の壁にぶつかるときの衝撃が強くなる！

脳血管のつくり～その２～
太い血管から急に細い血管になる

血管の太さが急に 15 分の 1 になる
→高い血圧に耐えられない！

脳血管のつくり～その３～
血液量が多い

安静時には全身の約 20％の血液が通っている。

脳血管のつくり～その４～
血管が密集している

お米一粒ほどの空間に、長さ 1.1 m分の血管がある。

以上の理由などから、血圧が高いと血管が傷みやすく重症化しやすいのです。

また、介護が必要な状態となってしまった方の中には、定期的に健康診断を受診していなかったり、途中で受けなくなってしまった方が多くいました。

健康診断は、血圧測定をはじめ、尿検査や血液検査など様々な検査を受けることができ、病気やリスクの早期発見の機会となります。健康診断は、りふれや町内の病院などで受けることができます。

定期的に健康診断を受け、健康寿命を延ばしましょう！

町立長沼病院　がん検診のお知らせ

町立長沼病院でも、がん検診を受けられます！

健康診断と同じく、がん検診も定期的な受診による早期発見・治療が大切です。

【実施期間】
令和４年３月 31 日㈭まで

【申込先】 りふれ保健係

■検査内容

	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
検査方法	内視鏡（口・鼻）	胸部ＣＴ	便潜血
対象者	30 歳以上	50 歳以上 (75 歳以上も可)	30 歳以上
自己負担金	4,000 円	2,500 円	500 円
(生活保護受給者)	2,000 円	1,300 円	200 円
検査日	月・火・金の午前 （１日１名）	月～金の午後 (15:30 まで)	受付時間内に提出

～「うつらない・うつさない」ために～

・手洗い、手指消毒
・マスクをして咳エチケットの徹底
・３密（密閉・密集・密室）を避けてこまめな換気

新型コロナウイルス感染症とフレイル予防

新型コロナウイルス感染症の発症及び重度化を防ぐことを目的に、新型コロナワクチン接種事業が全国一斉に進められています。

ワクチン接種が進むにつれ、少しずつ社会参加や介護予防活動も再開されていくことと思いますが、日常の生活が元に戻るにはまだ時間がかかりそうです。

引き続き「**うつらない・うつさない**」ことを意識しながら感染予防をするとともに、外出の自粛に伴う身体活動の低下による**フレイル**（虚弱）も予防していきましょう！

■フレイル予防

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、心身が少しずつ弱っていく段階をフレイル（虚弱）といいます。その兆候として「体重が減る」「握力が弱くなる」「疲れやすい」「歩くのが遅くなる」「動くのが億劫になった」などがあります。

新型コロナウイルス感染症の予防を行いながらフレイルに注意し、健康を維持するためには「運動」「栄養」「口腔」「人とのつながり」が重要となります。

次に挙げるものを今日から実践してフレイルを予防していきましょう！

①運動
家事や庭いじり、畑仕事など毎日ちょっとだけでも体を動かしましょう。ラジオ体操など自宅でできる運動をはじめ、散歩などもおすすめです。

②栄養
色々な食材をバランスよく食べましょう。
特に筋肉を作るもととなる**たんぱく質**（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）をしっかりとりましょう。

③口腔
しっかり噛んで食べることが大切です。そのためには、食後、寝る前に歯を磨き、口の中を清潔にしましょう。

④人とのつながり
電話・手紙などで家族や友人と連絡を取り合いましょう。

QRコードにチャレンジ！

「生活の中でできるストレッチ＆筋トレ」が見れます。
プリント用紙もありますので、地域包括支援センターまでお気軽にお声掛けください。

〈熱中症にも注意を！〉

■熱中症とは？

北海道にも暑い季節がやってきました。

熱中症とは、室温や気温が高い中で体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体内の調整機能がうまく働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を引き起こす症状のことです。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと、体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。特に高齢者の方は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低い傾向にあるので注意が必要です。

■夏の生活で心がけていただきたいこと

◎のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする
◎カーテンやすだれを活用し、日差しをさえぎったり、室内の風通しをよくする
◎外出の際は通気性の良い服装と、帽子や日傘で直射日光を防ぐ
◎室温が高くならないよう扇風機などを上手に使う
◎日頃からバランスの良い食事と十分な睡眠・休憩をとる

熱中症の予防を心がけ、
楽しく安全な夏を
過ごしましょう！

【問合先】「りふれ」内地域包括支援センター （☎ 82-5051）