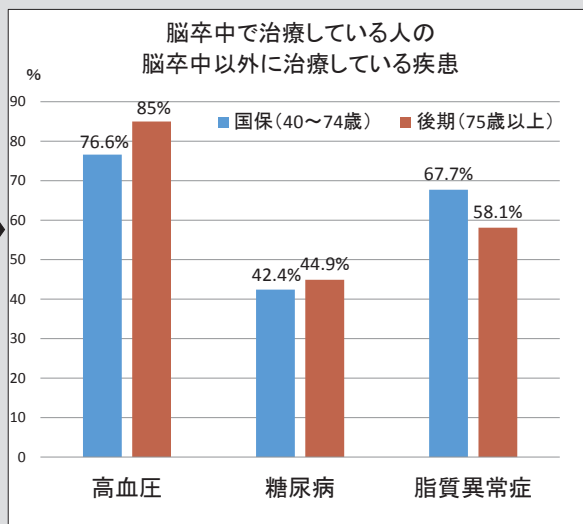
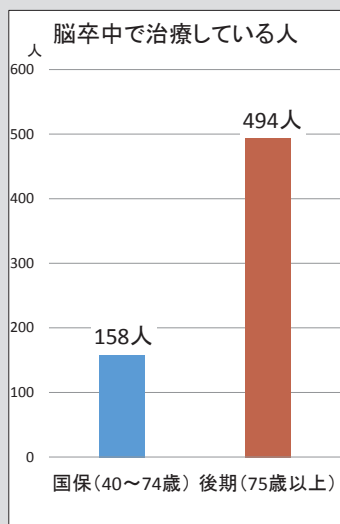


脳卒中

を予防する!!

鞍手町の脳卒中で治療している人の状況



(平成30年5月診療分)

◎高血圧を見逃さないために、適切な測定方法を知って、家庭血圧を毎日測るようにしましょう。

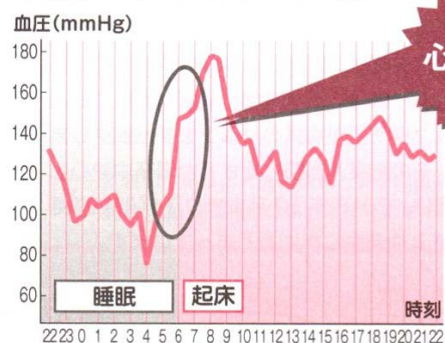
高血圧の診断基準は、診察室血圧は、上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上、家庭血圧は、上の血圧が135mmHg以上、または下の血圧が85mmHg以上です（高血圧治療ガイドライン2014）。

血圧は一定ではなく、常に変動しています。一般的に睡眠中は低下して、朝起きると上がり、日中は活動等に応じて変動し続けています。

日中に医療機関を受診して血圧を測ると正常値だからと安心していませんか？家庭で血圧を測り、1日の血圧の変動をチェックすることにより、早朝高血圧や夜間高血圧を発見することができます。

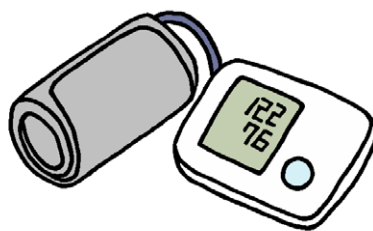
血圧は朝2回（起床してトイレを済ませたあと（朝食前））、夜2回（就寝前）落ち着いて、正しい姿勢で測りましょう。

早朝高血圧(上の血圧の例)

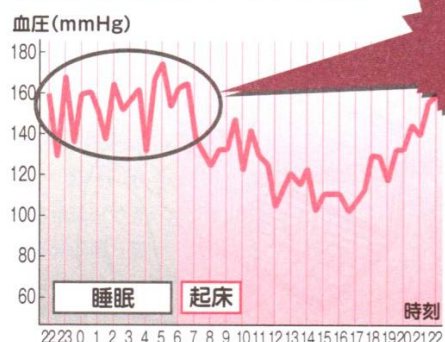


脳卒中や
心筋梗塞が起こる
危険性がある

血管の壁に急に大きな圧力がかかって、血管内のこぶ（プラーク）が破れて血栓ができると、血流を妨げてしまう。



夜間高血圧(上の血圧の例)



長い時間、
血管に負担が
かかる

夜間、通常は低くなるはずの血圧が高いままになり、常に血管の壁に大きな圧力がかかり続けている状態になる。



脳卒中で治療している人の状況を見ると、その背景に高血圧があります。

平成29年度に鞍手町で特定健診を受診した人（1千255人）のうち、血圧が160/100mmHg以上の人が91人もいました。高血圧の怖さは自覚症状がないのに、やがて脳卒中や心筋梗塞等につながることにあります。

◎高血圧対策で重要なのが「減塩」です。早くからの減塩が高血圧の発症予防につながります。

20歳以上の日本人の1日の食塩摂取量は、2017年は男性10.8g、女性9.1gで、平均9.9gです(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」)。しかし、健康な人の適切な食塩摂取量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。つまり、現状より2～3gの減塩が必要ということです。さらに、高血圧の人は6.0g未満とより厳しく設定されています。

平成30年度、鞍手町で特定健診を受診した31人の食塩摂取量を調べたところ、5.6g～14.1g(平均9.5g)とばらつきはありましたが、塩分をとりすぎている傾向にありました。

小さいうちから薄味に慣れ、食塩のとりすぎを防ぐことで、将来の高血圧発症予防につながる可能性があります。ただし、子どもの味覚や食習慣を決定づけるのは、周りにいる大人です。大人が率先して減塩に取り組むことが重要です。

よしお
良塩くん：料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。
アタマのキャップはお塩の計量カップ。腕にはいつも血圧計。
友だちのうすあ人と一緒に、今日も健康について情報チェック!!

うすあじん
うすあじん：良塩くんを応援するために、地球にやってきた宇宙人。
生まれた星は、光輝くシリウスの隣で薄く控えめに光るシオウス。
シッポは塩分チェッカー。お塩の取りすぎには特にうるさい。
地球の住まいは、良塩くんのおなかのポケット。



©2017 日本高血圧学会

◎血圧の測り方や減塩については気軽にご相談ください

●相談・問い合わせ くらの郷保健棟(役場保険健康課健康増進係) ☎42局8812番まで

いきいき健康だより(1/2)

健康や各種健診についてのお知らせです
くらの郷保健棟 ☎42局8812番

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊娠している人がお越しください。なお、日時の都合がつかない場合はご相談ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)、妊娠届出書(ある人のみ)

3月9日～15日は心房細動週間です

脈がバラバラの不整脈、心房細動に注意しましょう。

心房細動があると脳梗塞になりやすいと言われていますが薬で予防することができます。自覚症状のない人も手首のあたりに指先を当てて、拍動を感じるところを見つけ脈をチェックしましょう。脈の間隔が不規則な場合は、心房細動の疑いもありますので、病院で心電図などの検査を受けましょう。



乳幼児健診・相談

3月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	3月14日(木)	平成30年10月18日から 平成30年11月14日生まれ
7か月健診	3月28日(木)	平成30年8月3日から 平成30年8月30日生まれ
12か月健診		平成30年3月1日から 平成30年3月31日生まれ
1歳半健診	3月7日(木)	平成29年8月8日から 平成29年9月7日生まれ
3歳健診		平成28年2月8日から 平成28年3月7日生まれ
乳幼児相談	3月12日(火)	平成30年12月15日から 平成31年1月11日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



平成31年度 総合健診(特定健診・基本健診・各種がん検診)のお知らせ

健(検)診は身体の状態をチェックできる良い機会です。

対象となる人は、健(検)診項目・日程を確認し、ぜひ受診してください。

■会場・日程

健(検)診は以下の日程で行い、各日午前8時30分から20分単位でご案内します。健診の案内票をご覧ください。うえ、受診してください。

くらの郷保健棟

4月	22日(月)	23日(火)	24日(水)
5月	16日(木)	17日(金)	
7月	14日(日)	22日(月)	23日(火)
10月	1日(火)	2日(水)	3日(木)
11月	10日(日)	11日(月)	12日(火)
1月	26日(日)	27日(月)	

中央公民館

6月	5日(水)	6日(木)	7日(金)
----	-------	-------	-------

○上記の日程で「」のマークがある日は、託児があります。託児を希望する人は健診受診日の1週間前までに、くらの郷保健棟まで電話で申し込んでください。

■申込方法

特定健診の対象となる人と平成30年度にがん検診を受けた人には、3月上旬に申込書を郵送します。健(検)診を希望する人は申込書に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で希望する健(検)診日の1か月前までに返送してください。なお、申込書が届いていない人で、健(検)診を希望する人は申込書を送付しますので、電話でご連絡ください(日程が決まりましたら、早めに申し込んでください)。

●申し込み・問い合わせ くらの郷保健棟まで



■内容・料金

対象者の年齢は平成32年3月31日現在の年齢です。

健(検)診名	料金	対象者
特定健診	500円	40歳以上74歳以下の 鞍手町国民健康保険加入者
基本健診	500円	18歳以上39歳以下の人 または生活保護受給者
肝炎ウイルス検診	300円	18歳以上
肺がん検診	X線	
	X線・喀痰	
胃がん検診	500円	
大腸がん検診	300円	
子宮がん検診	400円	40歳以上
乳がん検診(※1) (マンモグラフィ)	400円	
結核検診	無料	

※1：平成29年度から女性の乳がん検診は、2年に1回の受診となりました。

○生活保護受給者のみ上記の健(検)診料は無料です。健(検)診当日、「診療依頼書」をお持ちください。

乳がん検診・大腸がん検診は くらの郷病院でも受診できます

乳がん検診・大腸がん検診は、くらの郷病院でも受診することができます。ただし、平成31年度中に集団検診を受診する予定のある人は対象外です。また、乳がん検診は平成30年度に受診した人も除きます。

●乳がん検診 18歳以上39歳以下の方は超音波検査(300円)、40歳以上の方はマンモグラフィ・超音波検査(600円)になります。くらの郷病院(☎42局1231番)に電話で申し込んでください。

●大腸がん検診 検査用の容器を送りますので、役場保健健康課健康増進係に申し込んでください。