

# こんにちは保健師です。

今月の担当は、藤森 裕美です。

## 「脳卒中にご用心」

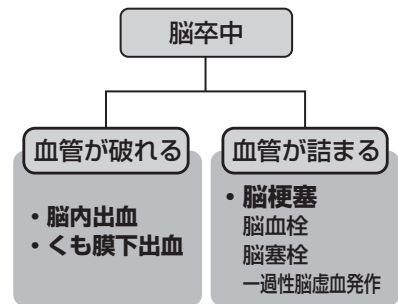
近年、脳卒中の死亡者は減少していますが、患者数は増加しています。脳卒中で倒れると後遺症が残ることが多く、寝たきりの原因にもなるため、油断は禁物です。脳卒中は、全く健康な人に起こることはまれで、たいていは何らかの病気を持っている人に起こりますので、日頃から脳卒中に関心を持ち、定期的に検診を受け健康管理をしていくことが重要となります。

### 脳卒中は寝たきりの原因の第1位

脳卒中の大きな問題は、寝たきりとなることです。厚生労働省の調査によると介護が必要となる原因の約4分の1を占めています。

### 脳卒中は生活習慣病でつくられる

脳卒中には、生活習慣病の中でも特に高血圧と深い関係があります。高血圧の状態が続くと、脳卒中の直接の引き金となる動脈硬化や心房細動を招いてしまいます。健診などで高血圧と言われても、自覚症状がほとんどないために、「たかが高血圧」と放置してしまう場合もあるため、油断は禁物です。



### 脳卒中を防ぐためには・・・

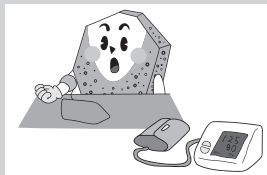
- 1 高血圧を予防しましょう。
- 2 糖尿病を予防しましょう。
- 3 心房細動が見つかり次第すぐ受診しましょう。
- 4 タバコをやめましょう。
- 5 アルコールの飲みすぎに注意しましょう。
- 6 脂質異常症を予防しましょう。
- 7 塩分・脂肪の過剰摂取に注意しましょう。
- 8 運動を生活に取り入れましょう。
- 9 肥満を解消して標準体重に近づけましょう。
- 10 脳卒中かな？と思ったらすぐに病院へ行きましょう。



## 受診を控えていませんか「町民ニコニコ健診～特定健診」！

～鹿部町国民健康保険に加入の40歳～74歳の皆様へ～

令和2年度の鹿部町の  
特定健診受診者数  
**190人!**  
(令和3年1月末現在16.6%)



昨年度の鹿部町の  
特定健診受診者数  
**254人!**  
(受診率23.2%)

昨年と比べ、特定健診の受診者数が減少しています。新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響も考えられます。健診は不要不急となりませんのでこの機会に受診し、ご自身の健康状態を確認しましょう。

～個別健診の申し込みは、随時受付しています～

※申し込み先 役場保健福祉課 保健推進係 (TEL: 7-5291)