

# 「一家の柱、働き盛り」を襲う 亡くなる人百人中、六十五人までが成人病

わが国は、いまや世界一の長壽国になりましたが、その一方で脳卒中・がん・心臓病などのいわゆる成人病で亡くなる人が年々増えています。

昭和五十四年の「人口動態統計」(厚生省)によりますと、死亡者の約六五%つまり百人のうち約六十五人までが成人病で亡くなっています。

本町では昨年九十人の方が亡くなっています。成人病の多くは脳卒中・心臓病など、いわゆる循環器系の成人病は、中年を過ぎるのに増える慢性病の一つで、高血圧や動脈硬化が主な原因ですが、家庭では一人の柱、働き盛りの年齢層を襲うところにその怖さがあります。

二月一日から七日までは「成人病予防週間」です。昭和二十六年以来、三十年間にわたって日本人の死因の第一位を占めてきた脳卒中と、がんに次いで、死亡順位三位の心臓病について、その症状および対策を紹介いたします。

### 脳 卒 中

脳の細かい動脈が破れたり、詰まる「人間は血管とともに年をとる」とよくいわれます。

脳卒中とは、脳の血液の流れに障害が起き、脳の細かい動脈が破れたり、詰ったりするものです。いわゆる「中風」は、脳卒中の後遺症から、手足のマヒや知覚障害・精神障害をきたしている状態を指します。

### 脳 出 血

脳卒中には「脳出血」「脳梗塞」「クモ膜下出血」などがあります。脳の動脈が破れて、血液が血管の外へ流れ出した状態が「脳出血」です。

脳の神経が障害を受けるため、多くの場合、突然、意識を失って倒れ、深いこん睡状態に陥ると、主には心臓弁膜症などによって、心臓内にできた血液のかたまりが血管を通過して脳に運ばれ、脳の動脈に詰まって血液が流れなくなることで起こります。



症状としては、半身のマヒや言語障害を伴いますが、脳血栓に比べて発作が急に起こるのが特徴です。

### 脳 梗 塞

一般に脳梗塞といわれるものには、脳血栓と脳塞栓があります。

### クモ膜下出血

脳はクモ膜という膜でおおわれており、クモ膜と脳の表面には細かい動脈があります。このクモ膜の下の脳動脈に小さなコブができ、血圧が上がったときなど血管が破れて出血するのが「クモ膜下出血」です。

頭痛がはげしく、胸がムカムカして吐き気を催し、意識を失う場合もありますが、手足がマヒすることは、まずありません。

### 心 臓 病

心臓は、わたしたちが生きている限り、片時たりとも休むことなく、血液を全身に送り出す、大切なポンプの役目をしています。

心臓は、わたしたちが生きている限り、片時たりとも休むことなく、血液を全身に送り出す、大切なポンプの役目をしています。



### 狭 心 症

これが心臓病で、主なものに狭心症や心筋梗塞があります。

## 一月二十五日 町長・町議会議員補欠 選挙の投票日です。

### 大切な一票です。棄権のないようにしましょう。

## 脳卒中と 心臓病の 「元凶」 高血圧と動脈硬化

脳卒中・心臓病など循環器系の成人病にかかる最大の原因は、高血圧と動脈硬化です。

高血圧は動脈硬化をうながし、動脈硬化がひどくなると血圧も高くなるという具合に、これら二つの悪循環が高じて脳卒中や心臓病をはじめとする成人病の「元凶」となるのです。高血圧・動脈硬化のいづれかを防ぎ、両者の悪循環を断つことが成人病予防の決め手です。

### 高血圧―心臓に負担

心臓から送り出された血液は、血管の中を流れて全身にくまなく送り届けられますが、動脈が硬化して細くなり血液の流れが悪くなると、心臓というポンプは、それだけ余計に圧力を上げなければならなくなります。これがつまり高血圧で、心臓に負担がかかることはもちろん、動脈硬化を促進させる結果となり、脳卒中や心臓病の原因となるのです。

最悪の場合は数時間のうちに死亡することがあります。

内臓にコレステロールや中性脂肪などがくっつくこと、その分、血液の通る道が細くなり、血管そのものもだんだん弾力性がなくなっていくことが動脈硬化といわれるもので、血液の流れが悪くなると同時に血圧を高め、そのことがまた、動脈硬化にいっそう拍車をかけることになるのです。

予防は、家庭と職場の両面作戦で、脳卒中や心臓病にからまないためには、なんといっても高血圧と動脈硬化にならないようにすることが大切です。そのためには、ふ

## 予防は 家庭と職場の 「両面作戦」

散歩や軽い体操など体に合った適度な運動は、生理的にいけばかりでなく、精神的な緊張をほぐすためにも効果的です。

その日の体の調子に合わせて、長続きするように心がけましょう。

肥満は、心臓に負担をかけ、高血圧のもとになりますから、じゅうぶん気を配り、一日当たりの摂取カロリーが必要量を超えないように注意しましょう。

酒はほどほどにしよう。酒は適量を守る習慣をつけましょう。一週間に一日か二日の「休肝日」を設けるのも、飲み過ぎを防ぐ意味でよいことです。そして飲むときはタンパク質・脂肪・ビタミン類など、さかなの補給をお忘れなく。

日常生活での注意

- ①規則正しい生活を。仕事と休養のバランスを考えて疲れがたまらないように睡眠をよくとり、規則正しい生活を送りましょう。
- ②精神の安定を。血圧は、精神状態に敏感に反応します。突発的に起こる感情的な動揺―興奮や怒り―や、心配ごとで悩んだりするのはよくありません。適度な気分転換を図りましょう。
- ③保温の心がけを。冬の夜、便所などで脳出血の発作を起こす人が多く、暖かい所から急に寒いところに体をさらすのは、よくありません。気を付けましょう。
- ④湯かげんの調節を。風呂の脱衣場は暖める一方、湯の温度は熱すぎないようにしましょう。浴そう内では水圧の影響も受けるので、十分注意しましょう。
- ⑤排便の工夫を。便秘は不快感やイライラのもとになり、血圧によくありません。適度な運動と、野菜やくだものなど繊維の多いものを食べ、便秘にならないようにしましょう。
- ⑥定期的な健康診断を。少なくとも病気になる一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

### 町内における三大死因

年	1		2		3	
	死因	数	死因	数	死因	数
52年	脳卒中	24	癌	22	心臓	12
53年	脳卒中	22	癌	17	心不全	8
54年	脳卒中	34	癌	17	心不全	11
55年	脳卒中	38	癌	21	心不全	18