



暑い時期の脳卒中—脳梗塞—

まだまだ暑い日が続く季節です。さて脳卒中は、冬場に起こりやすいイメージがありますが、実は、脳卒中のうち2/3を占める脳梗塞は、暑い時期に最も多いことが最近の研究でわかってきました。

「脳梗塞」ってどんな病気？

「梗塞」というのは、血管が閉塞することを意味します。すなわち脳の血管が何らかの原因により詰まって起こる病気が「脳梗塞」であり、二つのタイプがあります。

■脳血栓

高血圧等により脳の血管が異常を起こし、血管が詰まってしまった状態。動脈硬化により血管がもろくなったり、心臓病、急激な血圧低下、脱水による血液濃縮などが原因で起こります。

■脳塞栓

心臓や頸部動脈などにできた血栓の一部がはがれて流され、脳の血管で詰まった状態。太い動脈が詰まることが多く、急激に進行します。

暑い時期に脳梗塞が多いのは？

理由① 暑くて発汗→血液がネバネバ→血液が流れにくい→抹消血管が詰まる

理由②

暑い→熱を放散するように抹消血管が拡張→脳や心臓への血液供給が相対的に低下（一過性の虚血状態）→血圧低

下しやすい→血液速度が低下し血栓をつくりやすくなる

以上のような図式にもあるように、血液は赤血球や白血球、血漿板といった血球成分と液体成分の血漿成分からできており、汗を多くかいたり、身体からたくさん水分が蒸発したりする脱水状態になると、当然血漿中の水分も減少し、血液の粘度（ドロドロの度合い）が高くなり、血栓が形成されやすくなります。

予防と早期発見が重要です

脳梗塞の予防は、十分な水分補給が大切です。また血管の閉塞に深く関係する動脈硬化は、生活習慣病等が原因で進みます。ほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに動脈が硬くなり血管がつまりやすくなつて、心臓病や脳血管疾患を引き起こします。

これらの病気は、「発症してから」の治療では遅く「発症を防ぐための予防」も重要です。

そこで、特に脳の病気を未然に発見するために「脳ドック」がはじめられました。生活の質をキープするには、やはり年に一度は検査をして、脳や脳血管の状態を把握することが大切なことではないでしょうか。

★今月号の担当★
主任保健師 松浦里佳



上島町脳ドック検診費用助成のお知らせ

上島町では、脳血管疾患の早期発見及び早期治療を促進し、健康寿命の延伸を図ることを目的に「脳ドック検診」にかかる費用の一部を助成します。

■対象者 上島町に住所を有する者で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳に達する者。ただし、以下の①～③に該当する者は除く。（H29年3月31日現在）

- ①年度中に脳ドック検診費用助成を利用した者
- ②勤務先から脳ドック検診費用の助成を受けている者
- ③脳血管疾患に関し、保健診療の適用となる自覚症状を有する者又は経過観察中の者

■助成額 上限10,000円/人 ※ただし、脳ドックにかかる費用が上限額を超えない場合は、受診費用額とする

■申請方法 医療機関での検診受診額を支払った日から2ヶ月以内に次の書類を添えて申請（添付書類）①健康保険証の写し②検査内容のわかる領収書又は検診にかかる費用を支払ったことが証明できる書類

③脳ドック検診受診結果内容がわかるもの

■申請窓口（お問い合わせ）

各地区保健センター



健康ポイント制度

町民が自ら健康づくりに取り組むきっかけづくりを目的に「健康づくりポイント制度」を実施しています。

■平成27年度目標（100P）達成状況

達成率：3.9%（83名/カード発行2,120名）

■達成者の感想

「教室への継続参加する意欲がわいた。」「自己目標を立て、続ける習慣が身についた。（毎日、ウォーキングをする。1日1回はラジオ体操をする等）」



健康づくりは、一人ひとり意識をもつことから始まります。ポイント付与を目標にして、健康づくりの一助になればと考えます。

今年度も引続き「健康ポイント制度」を実施します。ポイントを集めてみんなで楽しく健康づくりをしましょう。健康ポイント制度に関するお問い合わせは、各地区保健センターまで

元気アップ体操、検診等ガイド

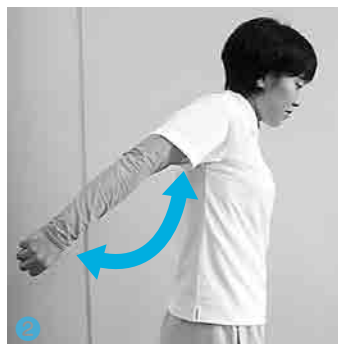
二の腕に効果！



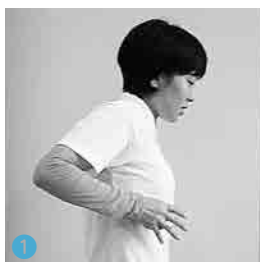
10回
×1、2
セット

後方肘曲げ伸ばし

片腕を挙げ、頭の上で肘を固定し、肘を曲げ伸ばす。曲げる際は手のひらを開き、伸ばす際は力を込めて握る。



または、腕を少し後ろに振った位置で肘を固定し、肘を曲げ伸ばす。



腕の前側に効果！



10回
×1、2
セット

巻き上げ・下げ

肘の位置を固定し、手首から巻き込むようにゆっくり肘を曲げ伸ばす。伸ばす際は手のひらをしっかりと開き、曲げる際は力を込めて握る。肘は完全に伸ばしきらなくても良い。

CATV11チャンネルで
13時・18時に放映中！

元気アップ体操

お手玉体操⑤

今月も、お手玉（ダンベルでも良い）を用いた運動です。夏本番、ほっそりと引き締まった二の腕に憧れますね。体全体や顔はそれほど太っているわけではないのに、なぜか二の腕だけはブルブルという方も多いものです。特に、二の腕の外側は普段あまり使わない筋肉なので、油断するとすぐにたるんできてしまいます。意識的に鍛え、引き締めていきましょう。

8月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動（★5P）		
毎週月曜日	13:30~14:30	生名保健センター
いきいき体操（★5P）		
1日（月）	10:00~11:30	生名保健センター
健康相談（★5P）		
9日（火）	10:00~11:00	3分団集会所
いきいき体操【メタボ予防】（★5P）		
22日（月）	10:00~11:30	生名保健センター
みんなの交流会（★5P）		
26日（金）	10:00~12:30	生名保健センター
育MEN料理教室（★10P）		
30日（火）	9:30~12:30	生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755

にこここ広場（★5P）		
4日（木）	14:00~16:00	北集会所
23日（火）	14:00~16:00	岩城開発総合センター
健康相談（★5P）		
22日（月）	10:00~11:00	コミュニティセンター
はつらつ教室自主活動（★5P）		
毎週火曜日	10:00~11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
育児教室（★5P）		
5日（金）	10:00~11:30	岩城保健センター
離乳食教室（★5P）		
1日（月）	10:00~11:00	岩城保健センター

◆弓削保健センター TEL 77-3700

のびのびひろば		
5日（金）	10:00~11:00	弓削保健センター
健康相談（★5P）		
9日（火）	10:00~11:30	せとうち交流館

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談（★5P）		
3日（水）	10:00~14:00	高井神公民館
30日（火）	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
男の料理倶楽部（★5P）		
4日（木）	10:00~12:00	魚島保健福祉センター
体操教室「あおぞら」（★5P）		
10日（水）	14:00~15:30	魚島地域交流センター

「日本で最も美しい村」
フォトコンテスト 2016 開催

問 申「日本で最も美しい村」連合
HP http://bit.ly/muratcc_contest1606

「日本で最も美しい村」連合では、日本全国の連合加盟地域で撮影された作品を募集します！ ■募集期間 8月22日（月）10時まで ■応募テーマ 「日本で最も美しい村」連合の加盟町村地域 ※上島町も対象地域です！ ■応募方法 インターネットによる応募

