

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

あなたの心臓は大丈夫？

心臓病は、がんに次いでわが国の死亡順位の第2位を占めており、その死亡数は増え続けています。なかでも、動脈硬化による虚血性心疾患といわれる狭心症や心筋梗塞が目立ちます。



心臓病の要因は、高エネルギー・高脂肪の食事や、運動不足、ストレスの増加など、私たちの身近なところにあるのです。

■心臓病の中で多い

虚血性心疾患とは？

老化や悪い生活習慣によって血管の動脈の壁が硬くなり、さらに血管の内膜にコレステロールがたまった状態（アテローム）になります。このようにして、血液の流れが悪くなった状態を「動脈硬化」といいます。心臓をとりまく血管が動脈硬化になると、心臓に届く血液量が不足したり、届かなくなること、心臓は酸

欠状態になります。これが狭心症、心筋梗塞などの虚血性心疾患です。この虚血性心疾患は、心臓病による死亡者の約半分を占めています。

■こんな症状（前ぶれ）が危ない

①胸が痛い

狭心症が疑われます	心筋梗塞が疑われます
・胸の圧迫感がある ・不安感や胸の違和感、冷や汗、息切れ、めまい、動悸などを伴う ・階段を上がる、急いで歩くなどの行動と関連して痛みが起こる ・数分の安静で治まることが多い ・ニトログリセリンが効く	・持続性の胸痛とともに、冷や汗、動悸、めまい、呼吸困難などを伴う ・首や左肩、左腕に重い痛みを感じたり、吐き気、嘔吐などを伴う ・安静にしている時でも、突然前胸部の激痛が起こる ・次第に症状が重くなり、数分以上続く ・ニトログリセリンが効かない

②息切れ ③めまい ④動悸 ⑤むくみ

■心臓病を招く要因は？

①**高脂血症**：悪玉コレステロールや中性脂肪が増えると動脈硬化が起こりやすくなります。

②**高血圧**：血管に高い圧力がかかるため血管壁の負担が大きくなり、血液中のさまざまな成分が血管壁に入り込みやすくなり、さらに内膜が傷つき障害を受け悪玉コレステロール

の働きで動脈硬化になりやすくなります。

③**肥満**：肥満は、さまざまな病気を招くもと。食べ過ぎること、体だけでなく血液中の脂肪も増加し、その結果動脈硬化が進み、血圧も高くなります。

また、脂肪細胞自体からも高血圧や高脂血症の誘因となる活性物質が放出されるため、より心臓病を引き起こしやすくなります。

④**糖尿病**：冠動脈の壁を構成する細胞の活動に異常をきたし、動脈壁を硬化させてしまう。

⑤**運動不足**：心臓の機能が低下して酸素を取り入れる働きが落ちるため、少し動いただけでも息切れや疲れを感じます。また、脂肪の燃焼が少な

いため肥満になりやすく、動脈硬化や高血圧、心臓病等につながる。

⑥**喫煙**：ニコチンが交感神経を刺激して血圧や脈拍数が上昇し、血管が収縮します。また、善玉コレステロールが減って動脈硬化になります。

⑦**ストレス**：ストレスは、交感神経の緊張を高めてホルモンの分泌を増加させ、体内をいわば戦闘状態にします。この状態が長く続くと、血管

は障害を起こしやすくなり、その結果、動脈硬化を引き起こします。さらに興奮や刺激等が加えられた場合は、命にかかわる事態にもなります。

⑧**遺伝的因子**：両親や祖父母といった家系に狭心症や心筋梗塞などの心臓病患者がいる場合、そうでない人

よりも心臓病にかかる可能性が高いといわれています。

■予防はどうすればいいの？

心臓病を予防する健康ハート10か条（日本心臓財団提唱）

- ①食品は栄養のバランスを考えてとりましょう。
- ②脂肪の摂取は植物性を中心に。オリーブ油などの植物油には、コレステロールを減少させる不飽和脂肪酸が含まれています。また、抗酸化物質であるビタミンEも多く含み、動脈硬化予防の効果がある。
- ③食塩は調理の工夫で無理なく減塩しましょう。
- ④食事の量は運動とバランスで。甘い物には要注意。
- ⑤お酒の量は自分のペースでほどほどに。
- ⑥たばこは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑦努めて歩き、適度な運動を心がけましょう。
- ⑧ストレスは工夫をこらして上手に発散。
- ⑨定期健診忘れずに受けましょう。
- ⑩血圧とコレステロール値を正常に保つ努力を。

このように心臓病の原因は、食生活や運動不足、ストレスや喫煙など、生活の中にあらゆるところにあります。逆に言えば、私たち一人ひとりが正しい知識を持ち、日頃のちょっとした悪い習慣を見直すことで、心臓病は予防することができる病気です。

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が**常時相談に応じています。**

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

はじめよう

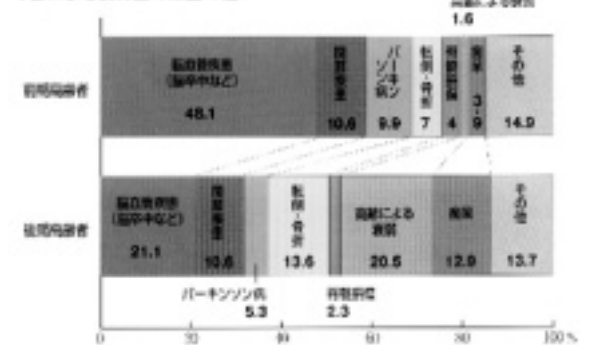
「介護予防」

「介護予防」とは、寝たきりなどの介護が必要な状態になることを予防し、いつまでも元気で自分らしく、いきいきと暮らししていくための手段です。病気を予防するだけでなく、老化のサインを早く見つけて適切に対応していくことで、元気でいきいきとした暮らしを維持していくことができます。

◆要介護になる原因

介護が必要となる原因は、これまでに病気が主なものとして捉えられがちでしたが、加齢による足腰の衰弱も大きな要因となっています。（下図）

年齢による要介護の原因の違い



◆危険な「老化」のサイン

～早期発見で介護予防を～

①転倒しやすい

- この一年間に転んだことがある
- 段差につまづくことが増えた

★思い当たる人は

筋力や骨の衰えが心配です。日頃から散歩をするなど、積極的に体を動かし、筋力やバランス力を鍛えましょう。

②栄養不足

- 肉・卵・乳製品はあまり食べない
- 食事を作るのは週に三日以内である

★思い当たる人は

食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。主食（ご飯・麺等）と主菜（肉、魚、大豆食品等）をしっかりととりましょ

高齢期を安心して過ごすために

少子・高齢社会の進行、核家族世帯の増加に伴い、65歳以上の高齢者のみで生活している高齢者世帯が増えています。全国で、1人暮らし高齢者世帯は、2000年では、303万2000人（全世帯の6.5%）でしたが、2025年には680万1000人（全世帯の13.7%）に増加すると予測されています（国立社会保障・人口問題研究所調べ）。

上島町においても、平成17年度高齢者実態把握調査によると、町全体で一人暮らし高齢者世帯は556世帯（町全世帯の14%）、高齢夫婦のみ世帯を合わせると、全世帯の約三割が高齢者のみで生活していることになります。

高齢になると、普段は元気でも、急に具合が悪くなったり、家庭内での事故や発作を伴うような病気などの緊急事態に陥りやすくなります。特に一人暮らしの場合は、対応が遅れやすいため、注意が必要です。

上島町では、高齢者が安心して地域で生活できるよう次の3つを実施しています。

- ①高齢者一人暮らし世帯で、町内に身寄りのない方を中心に、民生委員の家庭訪問
- ②高齢者一人暮らし世帯・夫婦世帯を対象に、緊急通報装置の設置事業（所得により自己負担あり）
- ③町内の事業所（回漕店・商店・金融機関など）に普段と違う状況があれば、在宅介護支援センターに連絡していただく地域見守りネットワークの構築（弓削地区のみ）

これからも、皆様が安心して生活できるよう取り組んでまいります。安心して暮らせる町づくりの主役は町民の皆さんひとりひとりです。周囲に困っている人がいましたら、一声掛けあい、地域で支えあえる上島町を作っていきましょう。



う。また、高齢になると脱水になりやすいため、水分摂取も細めに心がけましょう。

③家に閉じこもりがち

□外出する頻度は週に2～3回以下である

□友達や近所の人とおしゃべりするの週に一回以下である

★思い当たる人は

閉じこもりがちで生活は寝たきり

や認知症の原因となります。意識して外出の機会をつくり、他人との交流をはかりましょう。

日本人の平均寿命は男性が七十八歳、女性が八十五歳にもなりますが、そのうち、自立して暮らせる「健康寿命」は男性が七十二歳、女性は七十八歳ぐらいまでといわれています。自分の生活に目を向け「健康寿命」をのばしましょう。