



のヘルスアップトーク

～連載12回目 脳血管疾患とその予防について～

国保データにおける医療受診状況（令和4年5月診療分）で由布市と大分県を比較すると、由布市は約1.5倍の人が脳血管疾患にかかっており、有病率は県内最多（ワースト1位）となっています。

そこで、今回は「脳血管疾患とその予防」について紹介します。



脳血管疾患とその予防

●脳血管疾患とは？

一般的に脳卒中と呼ばれているもののことで、血管が詰まる脳梗塞と血管が破れる脳出血（脳内出血・くも膜下出血）の2つに分けられます。

●脳血管疾患の原因は？

高血圧や高血糖、脂質異常、不整脈、喫煙などがあります。これらは、運動不足や多量の飲酒、ストレス、睡眠不足などが原因で発症します。

●脳血管疾患を予防するには…

減塩や栄養バランスのとれた食事を心がけ、禁煙・節酒・適度な運動を習慣にするなど、生活習慣を改善すれば、予防できる可能性が高くなります。

まずは、健診の結果などから、ご自分の健康状態を知り、原因となりそうな生活習慣が1つでもあれば、生活習慣を見直してみましょう。すでに治療中の方は治療を継続してください。

また、健診で高血圧症や糖尿病、脂質異常症、不整脈を指摘されている方は、生活習慣の改善とともに、病気を正しく治療することも大切です。かかりつけ医に相談しましょう。



糖尿病

心疾患

脳血管疾患

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120