

☎健康増進課(中央保健センター)☎②72112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④2114 東☎③2116

■脳卒中（脳血管疾患）の予防

寒さの厳しい季節は、冷たい空気で血管が収縮し、血圧が上昇するため脳卒中が増えます。特に問題なのは早朝高血圧で、起床後2時間以内が危険な時間帯です。起きた後すぐにあわただしく動かない、トイレや洗面所など寒い場所に行くときは暖かい服装で行くなど、血圧の上昇を抑えるよう心掛けましょう。

また、高血圧のほか、糖尿病、不整脈（心房細動）、高コレステロール、喫煙、過度の飲酒も危険因子であるため、生活習慣を見直しましょう。

《脳梗塞の前ぶれ》

脳卒中は大別すると、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血などがあります。中でも脳梗塞は、多くの人に次のような前ぶれ（前兆）がみられます。

- ①手や足の力が急に抜ける
- ②片方の手や足がしびれたり、動きにくくなる
- ③片方の目が一時的に見えにくくなる
- ④ろれつが回らなくなったり、言葉が出てこなくなる

※症状のほとんどは、5分から15分ほどで消えます。その後、本格的な脳梗塞が発症することがありますので、症状がみられたら、病院で検査を受けることが大切です。

《脳卒中予防十か条》

日本脳卒中予防協会では、脳卒中の予防と知識を広めるため、「脳卒中予防十か条」を作成し啓発しています。

●脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

《市の脳血管疾患死亡状況》

国の平均を100として、死亡状況を比較したものです。市では脳梗塞の死亡が特に高くなっています。

	脳血管疾患		
	総数	脳梗塞	脳内出血
男	130.1	160.8	75.0
女	138.7	160.7	97.1

※平成20年から24年までの標準化死亡比

■2月の健康相談会のお知らせ

成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	東地域会場
10日(水)	9:30～	東保健センター
29日(月)	10:00～	刈敷坂公民館

実施日	開始時間	白河地域会場
26日(金)	13:15～	アナビススポーツプラザ

実施日	開始時間	大信地域会場
17日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	表郷地域会場
15日(月)	9:30～	表郷保健センター

※急病患者のための制度です。 ▶診察時間 午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
7日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
11日(祝)	みうら小児クリニック	白坂	⑧1001
14日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	①2166
21日(日)	ねもとキッズクリニック	立石山	①5623
28日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
7日(日)	かねこクリニック	西郷村下前田東	④3111
11日(祝)	くにい増見クリニック	大信増見	④2258
14日(日)	さかの整形外科クリニック	旭町	④5111
21日(日)	吉田外科医院	年貢町	③4033
28日(日)	すずき内科クリニック	森の内	④4114