

はやぶさ号

E5系 東北新幹線



デビュー：平成23年
最高速度：320km/h
運行区間：東京～新青森間

第131号

発行日：平成26年12月1日
発行者：福田脳神経外科病院
院内情報委員会
(☎0952-29-2223)

診察室から ～脳卒中と生活習慣病～



院長：田口 明

「脳卒中」の死亡率は減ったとはいえ命を失うこともありますし、生存してもリハビリなどの回復訓練を行わなければなりません。できることなら脳卒中はかからないようにしたいものです。つまり、予防が大切なのです。脳卒中と生活習慣病は深い関係があります。

脳卒中はある日突然発症しますが、生活習慣病は生まれてから発症するまでの長い年月をかけて徐々に発症します。生活習慣病の怖いところは、本人が気付かないうちに病気に犯されているというこが多々あるということです。

皆さんもよく耳にする「生活習慣病」という言葉は、たった20年程前に作られた言葉です。たった20年でこれだけの認知度があるということは、我々にとって他人事ではなく、かなり重要な病気だということです。

そこで今回は、脳卒中と深い関係にある生活習慣病についても少し触れてみたいと思います。

生活習慣病ってどんな病気??

皆さんは「成人病」という言葉を聞いたことがあると思います。成人病とは加齢とともに、特に40代から発症率が急激に増加する疾病の総称で、癌・循環器疾患・糖尿病などが代表的なものです。そして、これらの疾患の研究が進むに従い、その成因は生まれてから現在にいたる数十年間に作られた生活習慣や遺伝的素因、加齢が深く関与していることが明らかとなってまいりました。したがって、生活習慣の改善で成人病の発生や進行を予防することができます。



そこで、1997年に当時の厚生省は、このことを国民全体に周知させる目的で「生活習慣病」という言葉を使うようになりました。簡単に言うと生活習慣病とは、良くない生活習慣の蓄積が引き起こす病気ということです。

「生活習慣病」というと何となく軽い病気のイメージがある方もいると思いますが、なんと日本人の三分の二以上がこの病気で亡くなっているという報告もされており、

とても怖い病気なのです。そして、「生活習慣病」のやっかいな点は、健康な状態と病気の状態の区別が明確でないという点があります。これは成人期に生活習慣病にかかり、気付かぬまま老年期まで引きずり、老人病の基礎を築いてしまいます。具体的に今回のテーマである脳卒中で説明すると、成人期に「動脈硬化」が発症し、そのまま放置して進行してしまい、老年期で「脳卒中」などを引き起こすということになるわけです。

NST勉強会

～食生活の見直し～



NST委員会 F.S.

生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、脳卒中、心臓病）とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。自分は大丈夫と思っていても毎日の小さな積み重ねが数十年後に症状として表れてくることもあるのです。特に脂質異常症、高血圧症、肥満の予防について食生活を見直していきました。

① 脂質異常症

脂質異常症の原因は…



遺伝的な要素の他に過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣やそれによる肥満が挙げられ、主に食事に絡んだ要因が一番多いのです。

② 高血圧

食塩量を減らす…

食塩を多くとり過ぎると血圧が上がることを皆さんご存知だと思います。

この血圧上昇の程度（食塩感受性）は個人差があります。

今のところ食塩感受性を日常的に測定する方法はないので、健康な方でも食塩を減らした方が良くとされています。日本人の塩分摂取量は平均1日11～12gとされています。



1日の摂取目標値

男性：10g未満

女性：8g未満

高血圧症の人：6g未満

③ 肥満

必要以上のエネルギー摂取…

まずは標準体重と活動量から必要なエネルギーを計算して1日の適正なエネルギー量を知りましょう。

エネルギーをとり過ぎる人でよくあるのが…

- 1、食べる量が多すぎるタイプ
- 2、間食やお酒のエネルギーを計算に入れていないタイプ

自分は大丈夫！と思わず振り返ってみましょう



計算中...

さっそくチェック! あなたの健康状態は?



●標準体重(kg) : 身長 _____ [m] × 身長 _____ [m] × 22 = _____ kg

●肥満度(BMI) : (体重 _____ [kg] ÷ 身長 _____ [m]²) = _____

※判定指標 : 18.5 未満=やせ / 18.5~25 未満=普通 / 25 以上=肥満

●一日の必要エネルギー量:

軽作業タイプ : 25~30 × 標準体重 _____ [kg] = _____ [kcal]

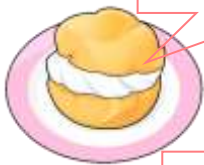
中作業タイプ : 30~35 × 標準体重 _____ [kg] = _____ [kcal]

重作業タイプ : 35 × 標準体重 _____ [kg] = _____ [kcal]



日頃、口にしている食物の一部のカロリー・塩分を紹介します。

シュークリーム
カロリー 300 Kcal
塩分 0.3 g



ショートケーキ
カロリー 300 Kcal 前後
塩分 0.2 g



ごはん (150g)
カロリー 250 Kcal
塩分 0 g



定食(肉)
カロリー 1000 Kcal
塩分 4~6 g



定食(魚)
カロリー 750 Kcal
塩分 4~5 g



食パン (1枚)
カロリー 170 Kcal
塩分 0.7 g



勉強会を受けてのスタッフの感想

- ・勉強になりました
- ・今後、食生活に気を付けたいと思います。
- ・自己の食生活を反省する機会になりました。
- ・塩分量を確認したら意外に少なく感じ、気を付けないと摂りすぎると感じました。



勉強会風景

勉強会を行い、職員も患者様も、御家族様みんなで食生活を見直して疾病を予防していく大切さを学びました。

「食生活の見直し」のパンフレットを作成しています。パンフレットには食品の特徴や調理の工夫などを掲載しています。興味のある方は病院スタッフまでお声かけください。

インフルエンザについて

??もしかしてインフルエンザ??

みなさん、インフルエンザと風邪の違いをご存じですか?



	インフルエンザ	風邪
発熱	■ 高い	■ ないか、多くは微熱
おもな症状	■ 風邪の症状に加え ■ 関節痛、筋肉痛、 倦怠感など	■ のどの痛み、咳、 鼻水など
発症	■ 急激	■ ゆっくりが多い
発症後に注意 したい合併症	■ 気管支炎、肺炎、 インフルエンザ脳症など	■ ほとんどない

インフルエンザは感染力が強く短期間で爆発的に流行するため、注意が必要なウイルス感染症です。インフルエンザを疑ったら、早めの受診をしましょう。

★インフルエンザ予防接種 公費負担 12月末まで

65歳以上の方の公費負担は26年12月末日までとなっております。
予約なしでも接種可能です。詳しくは受付窓口・看護師までお尋ねください。
効果的な予防として流行前の接種を推奨しています。



外来患者・森さんの作品です
サンタさん、かわいいですね☆
いつもありがとうございます!

年末年始 診療時間のお知らせ

平成27年	12月29日(月)	通常通り
	30日(火)	通常通り
	31日(水)	休診
1月	1日(木)	在宅医(8:30-17:30)
	2日(金)	休診
	3日(土)	休診
	4日(日)	休診



尚、**具合の悪い方・急患**はこの限りではありません。
遠慮なくお電話でお尋ねください。

福田脳神経外科病院 0952(29)2223