



保健だより

2013 秋

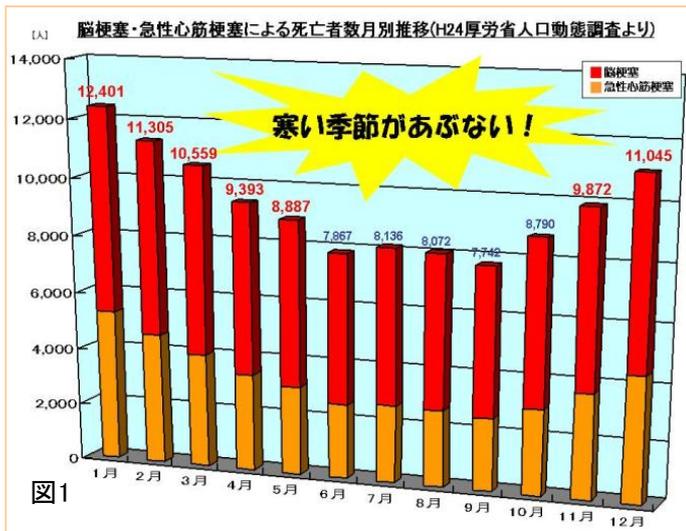


食欲の秋、美味しい食べ物も多くなりましたね。昼夜の気温差も大きく、寒さも日に日に増していますね。過ごしやすい日も多いのですが、気温差があったり日照時間も急に短くなるなど心も体もリズムを崩しやすいですね。無理をし過ぎず、心身の声に耳を傾けて体調の管理をしていきましょう。



寒い季節に起こりやすい、脳梗塞・心筋梗塞

平成24年(1月から12月)人口動態調査結果に、脳梗塞・急性心筋梗塞による死亡者数が出ています(図1)。12~3月には月間10,000人以上もの方が亡くなっており、寒い季節に脳梗塞や急性心筋梗塞が増えていることが分かります。寒くなると血圧も高くなりやすくなります。特に、気温の差があるところ(お風呂の脱衣所、トイレ等)では血圧が急変動しやすく、発作が起こりやすく注意が必要です。



健診結果を見てみましょう。

高血圧、高脂血症、高血糖等の状態を放置すると動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなります。「少し高め」に気付いたら早目の予防を心掛けましょう。

保健指導判定値

①血圧

- ・収縮期血圧 130mmHg未満
- ・拡張期血圧 85mmHg未満

②中性脂肪・コレステロール

- ・中性脂肪 150mg/dl未満
- ・LDLコレステロール 120mg/dl未満
- ・HDLコレステロール 40mg/dl以上

③血糖値

- ・空腹時血糖 100mg/dl未満
- ・HbA1c 5.6%未満 (NGSP基準)

※厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」保健指導判定値より。上記の基準値を外れている場合は、生活習慣の改善が必要とされています。

明らかな自覚症状がない「隠れ脳梗塞」は、40代では3人に1人、50代では2人に1人、60代以上では80%と言われています。脳梗塞・心筋梗塞の原因となってしまう「動脈硬化」。動脈硬化によって血管の内径が細くなってしまった結果、血流が滞り、血栓が詰まってしまうことで脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。また、血栓(血栓)が、血液の流れに乗って脳の血管に運ばれ、そこで血流を塞いでしまう「脳塞栓症」と呼ばれるものもあります。

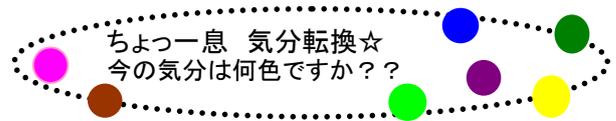
では、どうしたらいいのでしょうか??

※まずは、体調の管理をしましょう!!

上記①~③の基準値以外の方は、生活習慣を改善しましょう。また、健診結果で精密検査が必要と言われたら、早めに病院で相談しましょう!!

さらに、

- 1) 入浴時は脱衣室と浴室を暖かくして温度差を無くしておく。
- 2) 風呂の温度は38~40度と低めに設定。
熱い湯(42~43度)は血圧が高くなり危険です。
- 3) 入浴時間は短めに。
- 4) 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- 5) 入浴前にアルコールは飲まない。
- 6) 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 7) 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。
睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- 8) 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- 9) タバコを吸う方は禁煙をしましょう。



ピンク…優しく、包み込むような意味を持つ包容力のある色です。この色を選んだ方はもっと愛情を与えたい、人から愛されたいというメッセージを持っている時と考えられます。

紫…大人な魅力があり、落ち着いていて中庸、強い精神や崇高な気高き目的を内包している時に選択するようです。

青…大きな視野を持って全体を見渡せる能力を持っている方が好みます。リーダーとしての役割を担える人です。

緑…活力ある成長の色、生命の色として例えられます。バランスの取れた状態と言えます。

黄…無意識のうちに自己主張したい、自己をみつめてほしいという思いや自信が高まっているときに選択する傾向があります。

黄緑…若く新鮮な認識があり、純粋で無垢、その反面傷つきやすくもろい面があります。

茶…大人としての厳しい面を持ち、やさしく、大きな器も備え頼りにされ相談されることが多いようです。

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 永井)
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

(公財)福島県労働保健センター