

# 私たちの大切な地域医療を守るために

～郡上市の今後の地域医療を  
みんなで一緒に考えよう～



▲鷺見病院  
杉本副院長

## 寝たきりの最大の原因は脳卒中

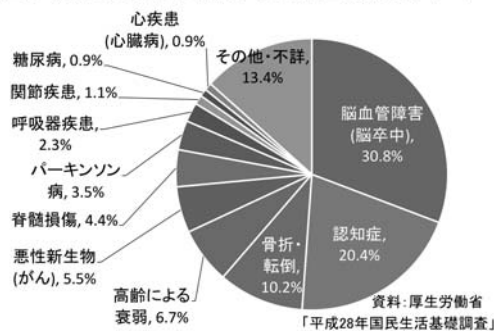
郡上市の厳しい医療環境の中で、限られた医療・介護資源を有効に活用するためには、どうすればよいでしょうか？

当面、医師不足の解消や医療機関の充実が望めないでしょう。であれば、健康寿命を延ばし、医療・介護の世話にならないようにすることではないでしょうか。寝たきりになる原因の第1位は脳卒中(脳血管障害)です(図1)。

脳卒中を予防することは、寝たきりの予防にもつながります。日本脳卒中協会が脳卒中予防十か条(図2)を提唱しています。これを参考にして脳卒中にならないように、寝たきりにならないようにしましょう。

① **高血圧**：脳卒中が血圧の高い人に起こりやすいことはよく知られています。普段から血圧を測

図1 寝たきりとなる最大の原因は脳卒中！



るとも、全身の血管がもろくなり、様々な合併症を引き起こします。これも、目標値が設定されていますので、血糖値が高いと指摘されたら受診し、目標となる血糖値を維持するようにしましょう。

る習慣をつけ、自分の血圧がどのくらいなのかを知らしましょう。年齢や疾患別に目標となる血圧値が設定されていますので、高ければ医師の指導に沿って目標値まで下げないようにしましょう。

図2 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 意志を持つ
- 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

④ **タバコ**：喫煙はがんや心臓病など様々な病気にかかりやすくなりますが、脳卒中も例外ではありません。喫煙により動脈硬化が進み脳卒中を起こしやすくなります。減煙では不十分です。

⑤ **アルコール**：適度なアルコール摂取をしている人は、全く摂取しない人より脳卒中になる危険がやや少ないと言われています。しかし、適量を過ぎると毒となり、脳卒中になる危険も増します。

⑥ **コレステロール**：コレステロールには善玉(HDL)と悪玉(LDL)があり、善玉を増やし悪玉を減らすようにする必要があります。以前は血液中のコレステロールは食べたものから作られるとされていましたが、食事から作られるものは3割程度しかないとわかりました。コレステロールが高いと指摘されたら治療(内服)を開始してください。もちろん、食事に気を付けることは必要です。

⑦ **塩分・脂肪**：塩分、脂肪が多い食事は結果的に脳卒中になる危険性を高めます。1日の塩分摂取量は健康な人で10g未満、高

⑧ **運動**：適度な運動は、脂肪や糖の代謝を促進し、善玉コレステロールを増やします。歩くことで

⑨ **太りすぎ**：身長と体重から肥満度を示すBMI(体格指数)が計算できます。BMIが25以上では肥満と判定され、22が最も病気になるにいとされています。

⑩ **脳卒中**：脳卒中による死亡や後遺症を軽くするには、早く治療を開始することが第一です。脳卒中の症状の特徴は、「急に」起こることです。おかしいなと思ったら、すぐに受診することが大切

医療を取り巻く環境は大きく変化し、特に私たち郡上市のような地域では、医療環境の維持が難しくなっています。そのような中で市民のみなさんの健康を守っていくためには、行政や医療機関だけでなく、市民のみなさんのご理解とご協力が不可欠です。そこで郡上市における地域医療の現状や課題等を広く知っていただくため、病院や医師の先生方にご協力をいただいで広報誌でお知らせしています。

第7回目となる今回は、鷺見病院 杉本信吾副院長に寄稿いただきましたのでご紹介します。

禁煙しましょう。禁煙外来を利用するのも一つの方法です。

⑤ **アルコール**：適度なアルコール摂取をしている人は、全く摂取しない人より脳卒中になる危険がやや少ないと言われています。しかし、適量を過ぎると毒となり、脳卒中になる危険も増します。1日量の目安は、ビール500ml、日本酒1合(180ml)、焼酎0.5合(90ml)、ウイスキーならダブル1杯(60ml)、ワインはワイングラスに2杯(240ml)です。目安量以上に飲んでいませんか？

⑥ **コレステロール**：コレステロールには善玉(HDL)と悪玉(LDL)があり、善玉を増やし悪玉を減らすようにする必要があります。以前は血液中のコレステロールは食べたものから作られるとされていましたが、食事から作られるものは3割程度しかないとわかりました。コレステロールが高いと指摘されたら治療(内服)を開始してください。もちろん、食事に気を付けることは必要です。

⑦ **塩分・脂肪**：塩分、脂肪が多い食事は結果的に脳卒中になる危険性を高めます。1日の塩分摂取量は健康な人で10g未満、高血圧の人では6g未満にしましょう。以前行われた調査で、奥美濃や飛騨地方では12〜14gと摂取量が多いことが判明しました。そんなに塩分を多く摂っていないかと思っても、実際には多いのかもしれない。

⑧ **運動**：適度な運動は、脂肪や糖の代謝を促進し、善玉コレステロールを増やします。歩くことで

⑨ **太りすぎ**：身長と体重から肥満度を示すBMI(体格指数)が計算できます。BMIが25以上では肥満と判定され、22が最も病気になるにいとされています。

● BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

● 適正体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

⑩ **脳卒中**：脳卒中による死亡や後遺症を軽くするには、早く治療を開始することが第一です。脳卒中の症状の特徴は、「急に」起こることです。おかしいなと思ったら、すぐに受診することが大切