

になります。

- 血中脂質の管理
- 血圧の管理
- 血糖の管理

生活習慣で自ら改善できるのは、禁煙、脂肪分の多い高カロリー食を避け、飲酒は控え目とし、適度な運動をすることです。このような努力をほらつても改善のめられないときは、医師に相談し、積極的な改善に努めましょう。

(3) 脳卒中の予防

① どうして脳卒中になるのか

高血圧、心臓病、動脈硬化のある人に起こりやすい疾患です。脳卒中といっても一つの病気でありません。血管が破れ脳実質内に出血した脳出血、脳血管が詰まってしまう脳梗塞（脳血栓）と脳塞栓があります。それに、くも膜下出血があります。

脳出血は、高血圧と密接な関係があり、脳梗塞は動脈硬化がかなり関与しています。くも膜下出血は、大部分が脳動脈瘤の破裂が原因となります。

② 脳卒中の対策

脳卒中は、脳の血管が詰まった

り、出血して初めて症状が出るので、事前の症状は乏しいようです。

脳卒中も予防が大切なので対策としては、日常の生活では、表の脳卒中予防のポイントに留意し、さらに健康診断などでは、次のことについて管理をしっかりと行ってください。

◇血圧・血中脂質・血糖の管理をしっかりと行う。

◇脳出血の多い家系や若いころから血圧の高い人は念のためMRA検査を受け、動脈瘤の有無を診ておくのもよいでしょう。

脳卒中予防のポイント

- 高血圧の管理
- 塩分は控えめに（一日一〇グラム以下におさえる）
- たばこはやめる
- お酒は控える
- 糖尿病や、心臓病などの人は治療に専念する
- 肥満に注意する
- 適度な運動でストレスの解消をする
- 高齢者は脱水にならぬよう適度な水分補給を心がける

健康一口メモ

糖尿病

糖尿病がこわい病気といわれるのは、目や腎臓や神経に合併症を引き起こすからです。その原因は血液中の糖分が異常に高い高血糖になるとともに、細い動脈に変化を来すことによるといわれています。人間が健康な生活をするためには、血糖値を一定にコントロールする必要があります。そのコントロールは、インスリンというホルモンによって行われますが、このホルモンの分泌が減少したり、作用が弱くなると糖尿病になります。糖尿病には、インスリンに依存する型と依存しない型があり、依存しない型が九五%を占めます。この型の糖尿病は、食事療法が最も有効です。早く発見して、きちんとした食事療法を習慣づければ、決しておそろしい病気ではありません。

「健康管理ガイドブック」財団法人

教職員生涯福祉財団発行より

“会津の三泣き”

会津の人情話大募集

“会津の三泣き”という言葉を知っていますか。

「会津の人情」をテーマにした感動体験などを文章に綴り、左記の要領でお送りください。応募していただいた方には、もれなくこの人情話の手作り冊子をプレゼントいたします。

【応募規格】

二百字程度形式自由

【募集期間】

平成九年十一月末日

【応募先】

〒965 会津若松市

追手町七一五

福島県会津地方振興局地域

振興課内

会津の三泣き文集係

(FAXでも可)

☎〇四三(三)五二一七

FAX 〇四三(三)五二二八