

脳血管疾患について

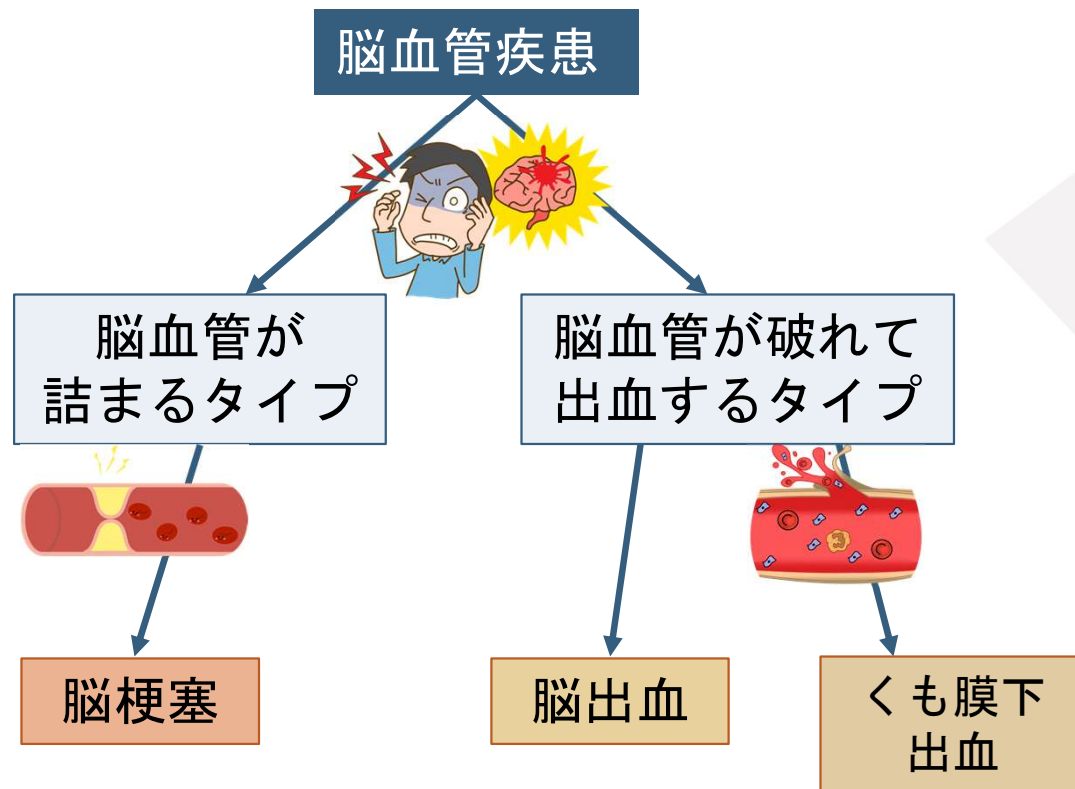
～若い世代も他人事ではありません！～

脳血管疾患とは？

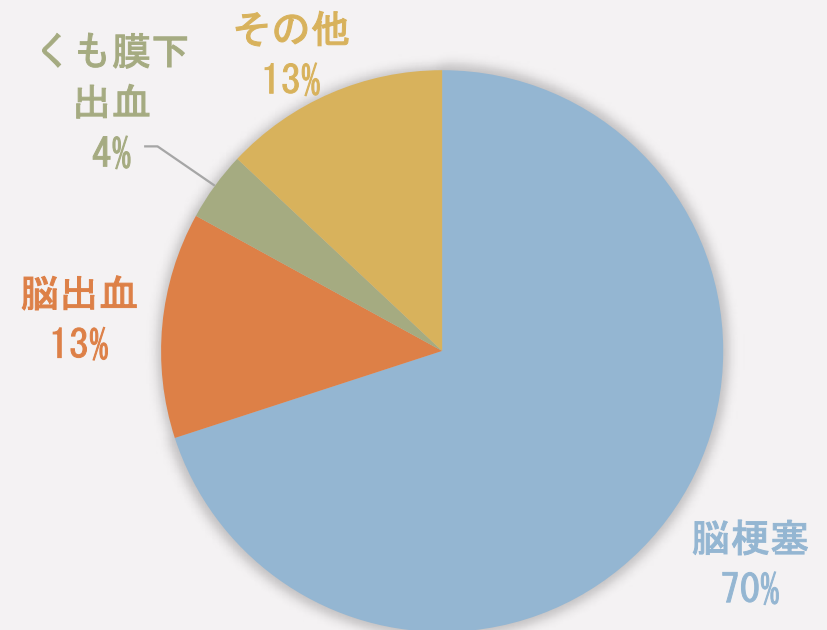
脳の血管のトラブルによって、脳細胞が障害を受ける病気のことをいいます。脳血管疾患は大きく分けて

「①詰まるタイプ」「②出血するタイプ」に分けられます。

最も多いのは「**脳梗塞（70%）**」で次いで、**脳出血・くも膜下出血**の順に多くなっています。



脳血管疾患の内訳



脳血管疾患はなぜ怖いのか？

●脳血管疾患は突然死を招く恐ろしい病気の為

突然死を招く病気で、かつては日本人の死因第1位を占める病気でした。近年医療の進歩などによって死亡率は減ったものの依然として「がん」「心疾患」「肺炎」とともに上位を占めています。

●一命をとりとめても、深刻な後遺症を残すこともある為

一命をとりとめても、何らかの後遺症を残す人が多いということです。後遺症には、手足の麻痺をはじめ、言語障害や視覚障害、感覚障害など様々なものがありますが、どのような後遺症が現れるかは損傷を受けた場所と損傷の程度によります。後遺症の程度によっては寝たきりになったり、介護が必要になったりすることもあります。



もし、働き盛りで家族を支える人や子育て中の女性が発症すれば、その人の人生だけでなく家族や周囲の人にも影響が及びます…！！

若年性脳梗塞とは？

若年性脳梗塞は、**20代や30代等、45歳以下の若い世代に起こる脳梗塞**をさしています。若年性脳梗塞は**ふつうの脳梗塞とは原因が異なり**「何らかの異常」が原因でなることが多いです。

若年性脳梗塞の要因（一部）

- ・ こうりんししつこうたいししょうこうぐん **抗リン脂質抗体症候群**（血液中に抗リン脂質抗体と呼ばれる自己抗体ができ、血液が固まりやすくなる病気、これが原因となる）
- ・ **モヤモヤ病**（脳にできるもやもやした血管は血流も悪く脆いため原因となる）
- ・ **片頭痛**（片頭痛は脳血管の痙攣で起こる為、これが長く続くと原因となる）
- ・ らんえんこうかいぞん **卵円孔開存**（足の静脈にできた血栓が心臓の孔から脳に流れることで原因となる）



抗リン脂質抗体症候群、卵円孔開存、モヤモヤ病などには、**血流の悪化により血栓の元となる血液の固まりがしやすい**という共通点があります。

そのため予防には、**日頃から血流を良くして、血栓のできにくい生活を心がける**必要があります。

＝食生活の見直しや適度な運動の実践が重要です

脳梗塞の前兆症状

脳梗塞には前触れとみなされる症状が一時的に出る場合があります。こうした症状に気づいたらすぐに病院を受診しましょう。

運動障害



身体の左右どちらか片側に力が入らない、食事中に箸や茶わんを落とす・歩いているときに傾く等

感覚障害



身体の左右どちらか片側の手が痺れる・感覚が鈍くなる等

視覚障害



物が二重に見える・視野(見える範囲)が狭くなる等

言語障害



言葉がうまく出ない・呂律が回らない等

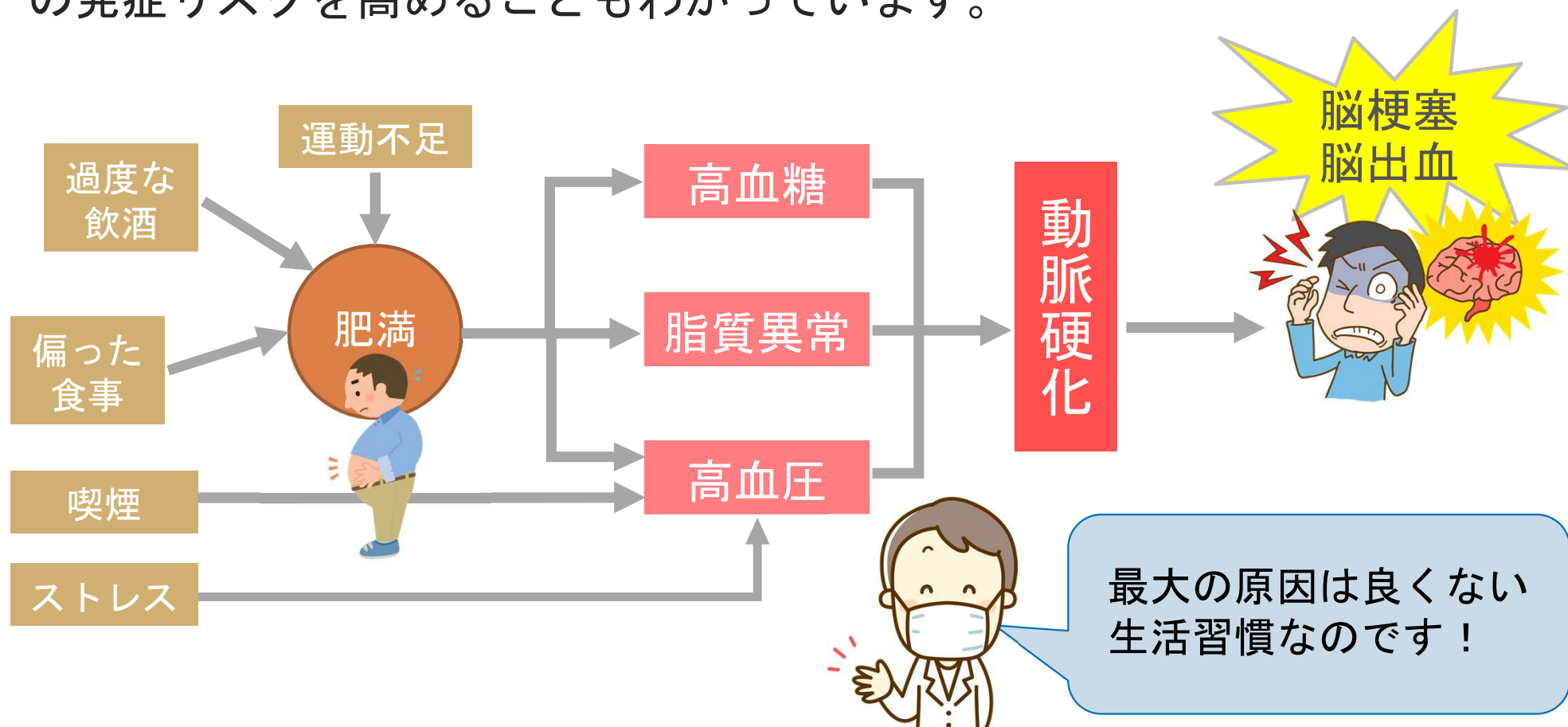
バランスの障害



ふらつく・めまいがする・足元がフワフワする等

脳血管疾患のリスク要因～生活習慣～

運動不足や多量の飲酒、喫煙、ストレス、睡眠不足などの生活習慣が脳血管疾患の最大の引き金となります。また、肥満に加えて「高血糖、脂質異常、高血圧」のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態では、それぞれが軽症であっても、複数あわせ持つことで動脈硬化を悪化させ、脳血管疾患の発症リスクを高めることもわかっています。



チェックしましょう～生活習慣病リスク～

	生活習慣について
<input type="checkbox"/>	毎食、お腹いっぱい食べてしまう
<input type="checkbox"/>	味の濃いもの・甘いもの・インスタント食品が好き
<input type="checkbox"/>	野菜料理はどちらかというと苦手だ、食べない
<input type="checkbox"/>	朝ごはんは食べないことの方が多い
<input type="checkbox"/>	食事の時間は決まっていない、あるいは夕食の時間が遅い
<input type="checkbox"/>	飲み物はお茶より、砂糖入りコーヒーやジュースの方が多い
<input type="checkbox"/>	定期的に体を動かしていない・運動をしていない
<input type="checkbox"/>	ほぼ毎日のようにお酒を飲む
<input type="checkbox"/>	タバコを吸っている



チェックの数が少なくなるように生活習慣を見直してみましょう！
チェックの数が多いほど、生活習慣病のリスクも高くなります。

事前に予防するために 二次健康診断を利用しましょう

労災保険二次健康診断等給付

健康診断の結果、脳・心臓疾患に関連する項目に異常があると診断された方が、**無料**で「**二次健康診断等給付**」を受けられる制度です。業務上の事由による脳・心臓疾患の発症を予防する為に活用されています。

給付の要件

以下の4つの項目全てに所見がある方が対象となります

全てに当てはまらなくても医師が必要と判断すれば対象となり得ます。

①血圧	最高血圧140以上または、最低血圧90以上
②脂質	HDL-C40未満または、LDL-C120以上または、中性脂肪150以上
③血糖	空腹時血糖110以上または、HbA1c5.6以上
④BMI又は腹囲	BMI25以上または、腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上



給付の内容

- ・ 二次健康診断：血液検査、心電図、頸部超音波、尿検査など
- ・ 特定保健指導：栄養指導、運動指導、生活指導

働きやすい環境づくりを

職場環境改善

職場のレイアウト、労働時間、作業方法、組織、人間関係など、一日の中でも長い時間を過ごす職場環境を改善することで、**働く人のストレスを軽減すること**も大切です。

気になることは一人で抱え込まずに積極的に担当者や上司へ相談して、なるべくストレスをためないように心がけましょう！

生活習慣病予防のための職場での取り組み状況を
再確認してみましょう！

健康診断の
受診率は??

健康づくり情報の提供
などは出来ていますか？



職場環境をよくするために
実施していることはあります
か？

冬こそ血压管理を

寒くなると血管を収縮させ熱の放散を防ぐ仕組みがあり、その際、血管の収縮に伴って血压も上がります。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出ると血压は急上昇し、心筋梗塞や脑梗塞などを引き起こす原因に！このような健康被害を「**ヒートショック**」と呼びます。

特に、起床時布団から出るとき、冷え込んだトイレ、熱い湯船や寒い脱衣所といった温度差が生じやすい場所に注意が必要です。

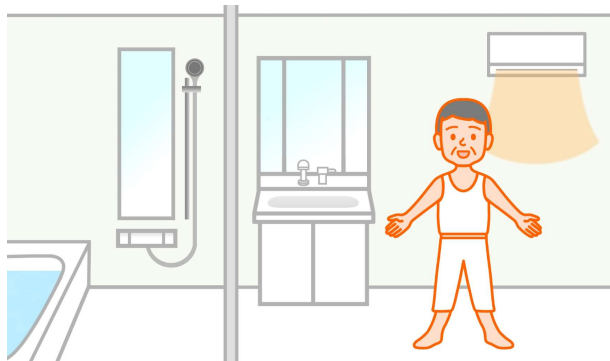
誰にでも起こる危険性がありますが、特に**高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方**や**高齢者**は注意しましょう。

また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり血压が上がりやすくなります。これらも、冬場に心筋梗塞や脑梗塞を引き起こす要因となります。



冬場の心筋梗塞、脳梗塞の予防方法

- 屋外に出るときはしっかりと防寒対策を取る
ゴミ出しやコンビニなど、**短時間でも防寒対策**をしましょう。
- 室内だけでなく、**トイレやお風呂の脱衣所も暖める**
- 夜間にトイレに立つときは、上着を着用する等冷えないようにする
- 起床してすぐに行動することを避ける
目覚めてから**布団の中でゆっくり**過ごし、布団から出ましょう。
- お風呂の温度は40℃以下のぬるめのお湯につかる
湯船から出るときは急に立ち上がらずにゆっくりと出ましょう
- 起床時や入浴前後にコップ一杯程度の水分を補給する
冷たい水は体を冷やしますので、**白湯か常温の水**がおすすめ！
- 入浴前にアルコールは飲まない



まとめ

- 脳血管疾患は、命が助かって、後遺症の残る確率が高い
恐ろしい病気のため、予防が重要です
- 脳血管疾患や心疾患の主な原因は、良くない生活習慣の積み重ね
ですので、若いうちからの予防がとても大切です
- ひとりひとりが健康に意識を向け、生き生きとした人生を
送っていけるよう生活習慣改善を目指しましょう！

次回

2021年12月23日（木）

18：30～

テーマ：冬の感染症

