

生活習慣病と闘う

特集

あなたが変われば、からだも変わる。

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足。体に
よくない生活習慣。いけないことと分かっ
ていても、なかなか変えることはできま
せん。

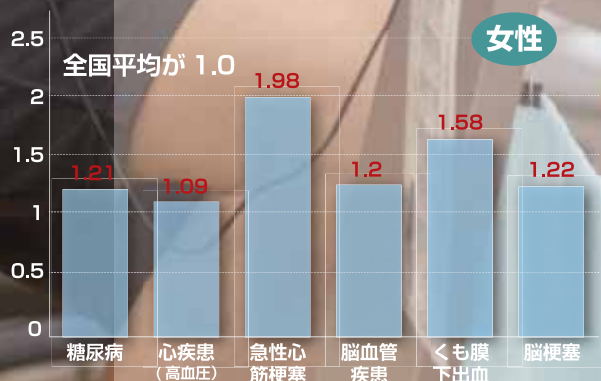
生活習慣の乱れは、高血圧症・糖尿病・
高脂血症などの生活習慣病を招くだけ
なく、死亡につながる脳卒中・心筋梗塞
などの恐ろしい病気の原因となります。

また、最近では、「メタボリックシンドロ
ーム」（内臓脂肪症候群）が、動脈硬化を進
行させ、脳卒中や心筋梗塞などを起こしや
すくすることが分かってきました。

今月号では、生活習慣病に倒れ克服し
た、市民2人の体験談（次ページ）をふま
えて、病気にならないための生活習慣の改
善について考えていきましょう。

急性心筋梗塞で亡くなる人が**全国の約2倍！**

筑西市に多い死亡原因



筑西市の標準化死亡比（2000年～2004年 全国＝1.0）

もう一度歩きたい

平成17年3月―お彼岸の中日―

関城地区のボランティア団体「サンティア」の中心的なメンバーとして活躍していた、横島正利さん（当時54歳）は、この日も「さわやかロード」に美しい花を咲かせようと、朝から仲間たちと汗を流していました。

午前中の活動が終わり、自宅で昼食をとっていたときに、横島さんの体に異変が起こります。湯飲みを持つ右手に今まで経験のない痺れが。間もなく右足も痺れだしました。そして、そのまま横島さんは意識を失い昏睡状態に。

搬送先のつくばメディカルセンターで意識を取り戻した横島さんに告げられた病名は「脳出血」でした。脳出血は、脳の内部で細かく枝分かれしている動脈が破れて出血し、脳の中に血のかたまり（血腫）ができる「脳内出血」と、



横島 正利さん（56歳）
（関本肥土）

ベッドに横たわり、右半身がまったく自由にならない自分の体。つい数時間前まで元気に過ごしてきた横島さんには信じられない現実でした。「とても不安でした。自分の体以上に経営する会社のこと、家族のこと。そして、なぜこんな病気になったのか考えました。お酒はそれほど飲みませんでした。が、仕事

寝たきりなんて ごめんだ

脳の表面を覆っている軟膜とその外側のくも膜の間に出血する「くも膜下出血」の2つがあります。生活習慣が原因で起きるのは主に前者の「脳内出血」です。
脳出血は、脳のどの部分にどの程度の出血が起きるかによって症状に差がありますが、多くの場合、気分が悪くなり、頭痛、めまい、吐き気などを訴え、重症の場合には、昏睡状態に陥り、いびきをかき、そのまま死んでしまうこともあります。

特集

生活習慣病と闘う

あなたが変われば、からだも変わる。

今は体の一つ一つに 感謝しています

に追われ、運動らしいことはしたことがなかった。血圧が高く、体重もちょうどリバウンドしたときでした」と振り返ります。そんなとき「寝たきりの生活になるかもしれない」という医師の言葉が横島さんに火をつけました「寝たきりなんてごめんだ。もう一度元気になるってやろう。そして、自分の足でもう一度歩こう」と。

発病から3か月目までが回復期とよばれ、早期の機能回復訓練（以下・リハビリ）が特に重要といわれています。横島さんもその日からリハビリが始まりました。「早く良くなりたいものです

から、医師に怒られるほど励んでいました」。そんな横島さんが自分の足で歩けるようになったのは、発病から2か月半が経過したときのことでした。「とてもうれしかった」そして健康への考え方も大きく変わったといいます。「私の魂と体は別のもの。この体は授けられたもの。だから手足の指一本一本、内臓一つにも感謝しながら大切に使わなければならないと最近思うんですよ」。

現在は、「あけの元気館」のスポーツジムとプールで毎日リハビリに励む横島さん。「やりすぎは禁物なんです。でも、迷惑をかけた家族のためにも早く良くなりたいとね」。



夫の介護が奇跡を

相沢よしさん（当時61歳）に突然病魔が襲いかかったのは、今から20年前の昭和62年8月のことでした。病名は『**脳梗塞**』。生まれたばかりの孫を抱き、自宅で楽しいひとときを過ごしていたときに倒れました。（当時の体重は82kg、最高血圧は280）

脳梗塞は、脳の動脈が血栓や脂肪などにより血液が流れなくなる状態で、酸素や栄養の供給が止まり脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞には脳血栓と脳塞栓の2通りがあります。相沢さん

は前者の脳血栓でした。脳梗塞の症状としては、言語障害、手足の運動障害、半身麻痺、しびれ、めまい、感覚の低下、意識障害などがあり、障害を受けた脳の部位や程度によりさまざまな症状が現れます。

絶対にあきらめない

救急搬送された病院の医師から「3、4日が峠、覚悟はしててください」と告げられた夫・祐二さん。「つらかったね。でも、女房を死なせない、絶対



あいざわ ゆうじ 相沢 祐二さん (86) あいざわ よしさん (81)
(横 塚)

にあきらめない」と誓ったそうです。この日から祐二さんとよしさん夫婦の長く苦しい闘病生活が始まりました。

「どんどん硬くなっていく妻の手足の関節をなんとかしようと考えました。それで、入院初日から手や足などの関節のマッサージを始めたんです。医師には内緒でね。当時は『1か月ぐらいは絶対安静』が当たり前、『リハビリなんてとんでもない』っていう時代だったから」（現在では、筋肉が固くなり、関節が硬くなるのを防ぐために早期のリハビリが重要とされています）。

一命を取り留めたよしさんでしたが意識はなかなか戻りませんでした。それでも、医師の目を盗みながら、妻の回復を信じ、昼夜を問わず、来る日も来る日もマッサージを続けたそうです。「俺の方が疲れて何度も倒れちゃったよ」と祐二さん。そんな夫の献身的な介護によって、よしさんは1か月後、奇跡的に意識を取り戻します。「医師が驚いていたね。なんでこんなに体が柔らかいのだろうって」。3か月後には、歩行が可能になり、そして1年後には言葉を話せるほどに回復しました。

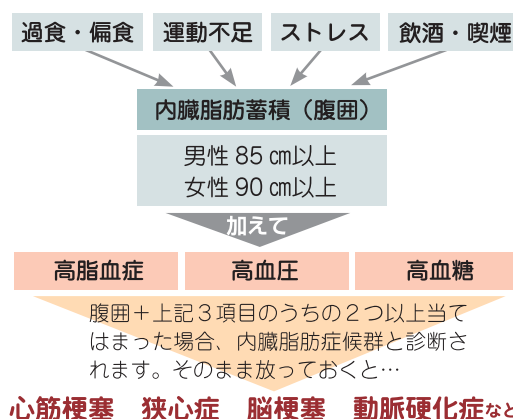
現在は、夫の手を借りずに1人でリハビリに通うよしさん「あのとき抱いていた孫は成人式を迎えました。主人のおかげで20年も長生きさせてもらってます。生かされた命を大切に、これから夫婦二人三脚でがんばっていきますよ」。

生活習慣病とは？

「生活習慣病」とは偏った食事・運動不足・ストレス・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となっておこる病気です。主な生活習慣病に、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などが挙げられます。以前は成人病と呼ばれていましたが、原因が日常生活に潜んでおり、中高年だけでなく子どもにも起こりうるためこう呼ばれるようになりました。

メタボリックシンドロームって？

この言葉を聞かれたことはありますか？内臓脂肪蓄積に加えて、生活習慣病の危険因子を複数併せ持った状態を内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と言います。（右の図を参照）



健康は「守るもの」から「つくるもの」

健康づくりは市民のみなさん一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って進めていくことが大切です。しかし、健康づくりは個人の力だけではなかなか難しいものです。そこで市では、みなさんの健康づくりを応援するために、さまざまな事業を行っています。

大丈夫ですか？ あなたの生活習慣病

生活習慣病は、自覚症状がないことが多く、症状が出る前に予防することが大切です。そのためには、食生活や適度な運動など生活習慣を見直し、自己管理することで防ぐことができます。

まずは自分の健康状態を知る

わかっていないつもりでも、自分では気が付かないのが健康状態。定期的に健康診断を受け、自分の身体の状態を知っておくことが大切です。

市では、毎年基本健康診査を行っています。しかし、健康診査の受診状況を見ると、受診率は少しづつではあるものの年々減少し、平成18年度は男女あわせて43.2%でした。残念なことですが、基本健康診査対象者の約6割の方が受診されていません。原因としては、生活習慣病の自覚がなく、健診の



9月からスピカ3階の「健康ひろば」で始まった健康運動教室

必要性をよく理解できていないこと、健診結果をどのように活用するかが分からないためと思われます。健康診査は、自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。

バランスの良い食事と運動で 適正体重を維持しましょう

太る原因は、摂取する食物のエネルギーが日常生活で消費するエネルギーより多いため、余ったエネルギーが脂肪として体内に蓄えられるからです。その原因のほとんどが食べ過ぎと運動不足などの生活習慣によるものです。

食事をする時間・回数を決める方法

- 基本的に食べる時間と場所を決める。
- 1日3回食事の時間を決める。1日2回の食事は太る原因。
- 夕食が遅くなるようになってしまうと人は補助的な間食をとって、夕食は軽くなる。
- 寝る前の食事は避ける。夜食で太る現象を「夜食症候群」と呼ぶ。

ゆっくりと食べるための方法

- 食べ物を1口食べた後、口の中がなくなるまで待つ、次の1口を入れる。
- 1口ごとに、はしやフォークをテーブルに置く。
- 噛む回数を意識してみる。

特集

生活習慣病と闘う

あなたが変われば、からだも変わる。

- 家族や友人と会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする。

調理方法の工夫

- できるだけ油炒め・揚げ物は避ける。
 - 味は薄味にする。
 - インスタント食品・ファーストフードなどは控える。
 - 作る量を少なくする。
 - 食事が終わったらすぐにテーブルの上を片づけてしまう。
 - 残ったものは思い切って処分する。
- #### 今よりも動くための方法
- 常に動くという意識を持つ。
 - 階段は3階位まで自分の足で歩く。
 - 買い物などの用事をすませるのに遠回りをする。
 - 歩く楽しみを発見して生活の中で歩くよう心がける。

市民の健康をサポート「健康ひろば」

下館駅前・スピカ分庁舎3階

健康運動教室

健康運動普及員による健康づくりのための運動教室を開催しています。

- 日時＝11月27日(火)、12月25日(火)、1月22日(火)、2月25日(月)、3月25日(火)
午後1時30分～3時
- ※各地域でも健康運動普及員が運動教室を開催しています。

健康相談

市民の健康づくりを支援する健康相談を実施しています。

- 日時＝毎月5日(休日の場合は5日以降の最初の平日)
午前10時～正午、午後1時～4時
- 内容＝保健師と栄養士による健康相談、血圧測定、腹囲測定、体重及び体脂肪率の測定など

MT・21 健康増進プロジェクト 筑西《みんなで健康づくり》

日赤奉仕団筑西支部の医師による、「～わかつちやいるけどやめられねえ生活習慣病の改善～」と題した生活習慣病についてのシリーズ講座

- 期日＝毎月第3木曜日
- 入場＝無料(自由参加)
- 内容＝生活習慣病予防のために

市健康増進センター・健康増進課 (Tel 22-0506)

多彩な健康メニューが人気「あけの元気館」

あけの元気館は、地下1500mから湧き出す天然温泉と多彩な機能を持つトレーニングジム、温水プールなどを備えた市民の健康づくりのための施設です。生活習慣病予防にぜひ、ご利用ください。

《無料プログラム》

- さわやかストレッチ (毎日2回 10:30、15:00)
- 温泉ストレッチ (毎日2回 10:45、15:40)
- 肩こり腰痛予防教室 (月曜日 11:00)
- セラバンドエクササイズ (火曜日 11:30)
- ワンポイント水泳教室 (水曜日 20:00)
- セラバンド教室 (木曜日 11:00)
- 簡単エアロビクス (木曜日 16:00)

《有料プログラム》

- エアロビクス (月曜日 19:00・300円)
- ヨガ (月曜日 20:00 木曜日 14:00・400円)
- ラテンエアロビクス (金曜日 19:30・300円)
- 体力(活力年齢)測定(随時・300円)

- ※セラバンド教室は65歳以上の人
- ※あけの元気館利用料金は別途負担



あけの元気館の無料プログラム「さわやかストレッチ」



送迎サービスをご利用ください

10月1日から、市では高齢者の介護予防・健康づくり事業の一環として、「あけの元気館」の無料送迎サービスを開始しました。交通手段が困難な人はぜひ、ご利用ください。

- 団体予約のみ(弾力的に対応します)
- 市内全域から送迎が可能です。
- 午前9時30分～午後4時まで

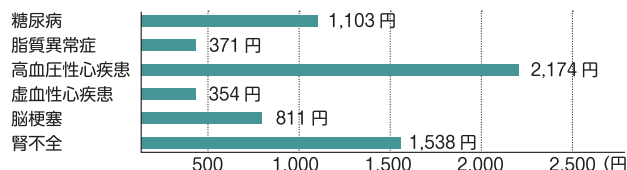
あけの元気館 (Tel 52-7111) ※送迎バスの予約は (Tel 52-5252)

データ

生活習慣病にかかる国保の医療費 (平成18年5月診療分)

筑西市の国民健康保険会計は年々厳しさを増しています。特に生活習慣病に由来する循環器系疾患がやがては入院にいたるなどの医療費増加の要因となっています。医療費の抑制に向けて、生活習慣病の予防に努めましょう。

生活習慣病関係医療費・1か月の1人あたりの費用額



生活習慣病関係医療費の状況

(市が医療機関に1か月に支払う診療報酬)

- 糖尿病 5,657 万円
- 脂質異常症(高脂血症) 1,903 万円
- 高血圧性心疾患 1億1,152 万円
- 虚血性心疾患 1,817 万円
- 脳梗塞 4,162 万円
- 腎不全 7,888 万円