

脳を守る 脳血管疾患予防シリーズ①

脳血管疾患は、死亡原因としての割合は減っていますが、一度発症すると長期にわたって治療、リハビリ、介護が必要になります。特に働き盛りの人が脳血管疾患で倒れると社会的な損失も大きくなります。

表1は市民の40歳～64歳で、初めて介護保険を申請した人の原因疾患（上位3位）と要介護度です。男女ともに脳血管疾患が1位となっており、介護度も3以上と重症化しやすい傾向にあります。



脳を守るためには 血管を守ることです

元氣だったのに突然、脳血管疾患で倒れて介護状態になれば、本人だけでなく、周囲のショックも計り知れません。

表1 介護保険第2号被保険者新規認定者の原因疾患
(平成20年度以降6年間の人数)

〈男性〉			〈女性〉		
原因・介護度	要介護3 ～ 要介護5	要支援1 ～ 要介護2	原因・介護度	要介護3 ～ 要介護5	要支援1 ～ 要介護2
1位 脳血管疾患	17人	27人	1位 脳血管疾患	16人	14人
2位 がん	13人	5人	2位 がん	15人	5人
3位 糖尿病合併症	1人	5人	3位 初老期認知症	1人	6人

脳血管疾患は血管が傷み、変化した結果、起こります。血管を傷める原因のおもなものは高血圧や高血糖、脂質異常などです。これらの異常が重なりあいつながり徐々に血管が傷み、変化していきます。

しかし、血管は痛みを感じません。気づかぬ間に傷みます。

脳を守るためにも「自覚症状がないから大丈夫」と思わず、健診を受けることが大切です。

自分の血管の傷みや変化は特定健診の身体測定、血液検査、心電図、などの項目で分かるようになっていきます。

健診結果は継続的に見ていないと、いつからどのように血管の変化が始まっているかわかりません。自分の生活習慣が血管を傷つけていないかどうか確認するために、年に1回は健診を受けて検査値の変化を確認することが重要です。

健診について知りたいことはどのようなことでも、お問い合わせください。



□ 肺がんCT検診の日程

検診日	検診会場 保健センター	予約電話	定員	その他
8月5日・6日・7日	三郷	81・0714	270人	☐ 対象者 35歳以上の市民 ☐ 受付期間 6月3日～23日（土日祝日除く午前8時30分～午後5時15分） ☐ 予約方法 受付期間に希望会場へ電話で申し込んでください ※定員になり次第締め切ります ※詳細は健診こよみ5ページをご覧ください
8月10日・11日・12日	穂高	81・0711	270人	
8月27日・28日	明科	81・0711	180人	
8月31日・9月1日・2日	豊科	81・0713	270人	
9月3日・4日	堀金	81・0714	180人	

*穂高・明科以外の予約電話番号は、5月中はつながりません

お弁当のもつ力 No.2

今月号は、地域で食育を推進している市食育推進会議委員の豊田さんからのメッセージをお届けします。

～お弁当に込められた愛情～

最近のお弁当は、とてもカラフルになりました。私の子どもの頃は、ごはんの隅に前日の夕飯で残った煮物が入っているようなお弁当で、卵焼きなんて綺麗なものは入っていませんでした。しかし、どんなお弁当にも美味しい物を食べさせたいという少しの工夫と愛情を感じました。お弁当で一番大切なことは、この愛情を感じながら美味しく食べることだと思います。

それから、子どもに包丁を持たせるのも良いことだと思います。見ているだけでは分からない事が、実践して分かる。料理って面白いんですよ。料理を知ることによって、食べ物に興味湧く。それだけじゃなくて、科学など他の分野への興味にもつながると思います。



安曇野調理師会会長
豊田 修身さん（豊科 成相）

たべたくん



市食育推進キャラクター

関健康推進課健康支援担当
TEL 73・5770 FAX 73・5775

子どもも簡単に作れる

お弁当作り 321♪



お弁当がはなやく 彩りピクルス

材料（8人分）

きゅうり・・・1本
人参・・・1本
赤パプリカ・・・1個
黄パプリカ・・・1個
セロリ・・・1本
すし酢・・・150cc
米酢・・・100cc

【作り方】

- ①材料を3cm長さの拍子切りにします。
- ②切った野菜と酢を容器に入れます。
- ③冷蔵庫へ入れて半日位で食べられます。

野菜は3分の1を目安に

お昼にお弁当を食べて、午後もうひと頑張り…。

さて、お腹に入ったごはんや卵・肉・魚などは、エネルギーになったり、筋肉になったり、いろいろな情報を体の隅々まで伝えたりしています。

その仕事うまいくようにお手伝いしているのが、ビタミンやミネラルがたっぷり入った野菜です。一食の量は両手一杯（火を通した場合は片手一杯）、約120g、お弁当の3分の1の容量が適量です。