

# すこやかハート

北九州

保健福祉の情報をお伝えします

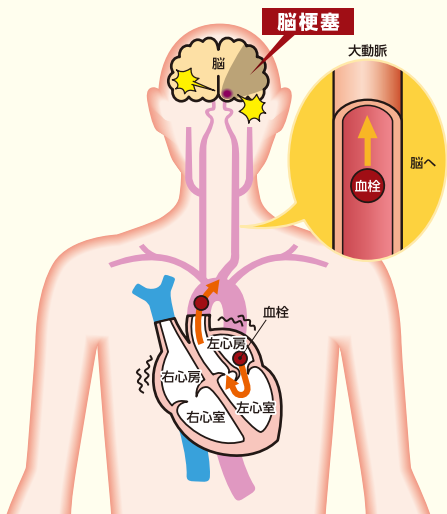
## 脳卒中を予防しましょう！

心臓が原因で起る脳卒中があります

脳卒中の3人に2人は脳梗塞（血管が詰まるタイプ）を起こしています。脳梗塞の中には心臓にできた血の塊（血栓）が脳や頸の動脈に詰まることによって起る「心

原性脳塞栓症」があります。脳梗塞を起こした人のうち、3人に1人は心原性脳塞栓症です。

心原性脳塞栓症はダメージを受ける脳の部分が大きいために死亡



心房細動週間ウェブサイトより

率が高く（約2割）、歩行に介助を要したり、寝たきりなどの重い後遺症が残る場合が多くみられます（約4割）。60歳以上の心原性脳塞栓症の約7割は「心房細動（不整脈）が原因です。

### 《心房細動とは？》

正常な心臓のリズムは、安静時は規則的に1分間で60～100回拍動します。しかし、心房細動になると心房の拍動は1分間で300回以上になり、心臓が速く不規則に拍動します。

心房細動は年齢が上がるにつれて発生率が高くなり、女性よりも男性に多く発生します。日本では70万人以上が心房細動を持っていると推定されています。

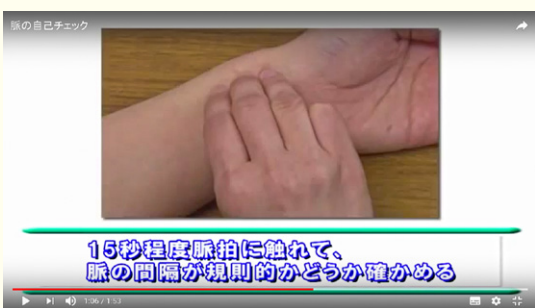
心房細動は健康な人でも発生しますが、高血圧、糖尿病、心筋梗塞・弁膜症などの心臓病や慢性的肺疾患のある人

が発生しやすい、アルコールやカフェインの過剰摂取、睡眠不足、精神的ストレスが原因で発生しやすい人もいます。心房細動自体は命に関わるような重症な不整脈ではありませんが、動悸、息切れ、疲れやすいなどの症状が現れ、脳梗塞の発生率が高くなるため適切な治療が必要です。

《心房細動になりやすい人》  
60歳以上の人  
高血圧の人  
多量飲酒の人  
肥満の人  
腎機能低下の人  
メタボリック症候群の人  
甲状腺機能亢進の人  
遺伝因子がある人

寝たきり予防は  
脈のチェックから  
毎年3月9日は脈の日  
3月9日～15日は心房  
細動週間です

◆自分の脈のチェックをしましょう  
「脈がおかしいな」と思ったら、すぐに病院を受診しましょう。脈をチエックできる自動血圧計もあります。



▲動画「脈の自己チェック～心房細動を見つけましょう」  
（心房細動週間）  
ウェブサイトより

◆心房細動になりやすい人は心電図検査を受けましょう

◆適切に抗凝固薬（血の塊をできにくくする薬）を服用することで心原性脳塞栓症は予防できます

心房細動の早期発見、早期治療が最も大切です。薬は飲み忘れないように注意しましょう。

問 保健福祉局健康推進課  
582・2018へ。

## 腎臓を大切に生活習慣を改善して血管を守りましょう

腎臓は、血液中の老廃物をろ過したり、血液生成に必要なホルモンを産生したり、血圧を調節したりと大切な役割を担っています。しかし、今や成人の8人に1人が慢性

腎臓病（CKD）と考えられ、新たな国民病とも言われています。進行すれば、透析を行わなければならなくなります。

人工透析となる原因は糖尿病（約4割）、高血圧（約1割）となっており、生活習慣の改善により発症や重症化を予防することができ

ます。  
高血糖や高血圧などが続くと全身の血管が傷んできます。しかし、生活習慣病は自覚症状が乏しく、検査を受けないと気付くことが非

常に困難です。  
自分の健康状態を健診データで継続的に確認することが大事です。毎年健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

本市では国民健康保険に加入している40～74歳を対象に特定健診、特定保健指導を実施しています。健診で結果を確認したら、医師

や専門家のアドバイスのもと、欠食や夜食を控える、間食を減らす、野菜をもつ1品添える、野菜から食べる、味付けを見直してみるなど少しずつできることから始めてみましょう。

問 保健福祉局健康推進課  
582・2018へ。