

むずかしい漢字とことば

心筋梗塞(しん・きん・こう・そく) 心疾患(しん・しつ・かん) = 心臓(しん・ぞう)の病気。  
 脳梗塞(のう・こう・そく) 患者(かん・じゃ)  
 循環器(じゅん・かん・き) = 心臓や血管などの器官。 寿命(じゅ・みょう) 支援(し・えん)  
 改善(かい・ぜん) 込(こ)める 占(し)める 推計(すい・けい) 死亡(し・ぼう)  
 危険(き・けん) 喫煙(きつ・えん) = たばこを吸うこと。 影響(えい・きょう) 指摘(し・てき)  
 過剰(か・じょう) 摂取(せつ・しゅ) 歳(さい) 甘辛(あま・から)く 濃(こ)い  
 分析(ぶん・せき) 排出(はい・しゅつ) 促(うなが)す 勧(すす)める 含(ふ)まれる  
 蒸(む)す 回収(かい・しゅう) 善玉(ぜん・だま) 壁(かべ) 関与(かん・よ) 菌(きん)  
 歯磨(は・みが)き 検診(けん・しん) 口腔(こう・くう) = 歯や舌など口の中。 数値(すう・ち)  
 異常(い・じょう) 受診(じゅ・しん) 対策(たい・さく) 施行(し・こう、せ・こう) = 法令の効力を発生させること。 策定(さく・てい) = 計画を立てて決めること。  
 延(の)ばす 掲(かか)げる 一環(いつ・かん) 訪(おとず)れ  
 掲載(けい・さい) 窓口(まど・ぐち)

## 死因の2割 県民に多い循環器病

# 生活習慣改善で予防を

鹿児島県民の2023年の死因で、がんに次いで多いのが、心筋梗塞や心不全などの心疾患だ。県内では脳出血や脳梗塞など脳血管疾患の患者も多い。これら循環器病は健康寿命にも関わる。県は昨年、脳卒中・心臓病等総合支援センターを鹿児島大学病院に開設した。センター長を務める鹿児島大学心臓血管・高血圧内科の大石充教授(61)は「循環器病は生活習慣の改善で予防できる」と力を込める。



「生活習慣を見直してみて」と助言する鹿児島大学の大石充教授

## 鹿大・大石充教授に聞く

23年人口動態統計によると、県内では心疾患で3430人、脳血管疾患で1769人が命を落としており、死因全体の21・5%を占める。厚生労働省の20年調査では、人口10万人当たりの脳血管疾患の推計患者



数は全国で2番目に多い。大石教授は「日本人の死亡危険因子の上位は喫煙、高血圧、運動不足。これらは循環器病にも大きく影響する」と指摘する。脳卒中などを起こす高血圧、運動も重要だ。心筋梗塞

## 減塩・運動・口腔ケアしっかり

の要因の一つが、塩分の過剰摂取だ。20歳以上の1日当たり食塩摂取量の22年度の県平均は10・2g。日本高血圧学会が理想とする6g未満の1・7倍だ。大石教授は「甘辛く味の濃い食べ物が多いからでは」と分析し、塩分の排出を促すカリウムの摂取を勧める。野菜や果物に多く含まれる。ゆでると減少するので、生や蒸すなどして食べて」と話す。

他にも、全身疾患に関与する歯周病菌を減らすため毎日の歯磨きや定期的な歯科検診といった口腔ケアに力を入れるなど、日常生活で意識できる方法はある。大石教授は「まずは自分の体調と生活習慣を見直して。検診で数値に異常があれば一度病院を受診してほしい。しっかりケアをすることが予防につながる」と語る。

### 壁スクワット

- ① 背中を壁に密着
- ② 股関節、膝関節を90度
- ③ すねも垂直

この姿勢を2分間を目標に無理せずキープ



### 大石教授のアドバイス

- ・運動は週150分を目標に(毎日ではなくできる日にコツコツと)
- ・壁スクワットや減量で血圧低下
- ・血圧計のエラーは不整脈のサイン
- ・75歳以上は食事を第一に(無理な減塩やカロリー制限は×)

### 総合支援センター開設 県民

国は2019年に循環器病対策基本法を施行した。鹿児島県も対策基本計画を策定。24年度に始まった6カ年の第2期計画では、19年時点で男性73・40歳、女性76・23歳の県民の健康寿命を40年までに3年以上延ばすこと、循環器病の死亡

### 相談に予防も 復帰支援も

率の減少を目標に掲げる。「脳卒中・心臓病等総合支援センター」はその一環で、24年4月に鹿児島大学病院にオープン。11月末までに約300人が相談に訪れた。センターでは、予防レシビや復帰支援のリハビリ動画などをホームページに掲載する予定。県内各地の病院にも今後、相談窓口を設置していく。

【問1】 2023年人口動態統計によると県内で心疾患や脳血管疾患で命を落とした人は何人ですか。

心疾患 ( 3430 ) 人

脳血管疾患 ( 1769 ) 人

【問2】 2022年度の20歳以上の1日当たり食塩摂取量の県平均は何グラムですか。

( 10.2 )グラム

【問3】 日本高血圧学会が理想とする 1 日当たりの食塩摂取量は何グラム未満ですか。

( 6 )グラム未満

【問4】 心筋梗塞の一因となる悪玉コレステロールを回収する善玉コレステロールは何をすれば増えますか。

有酸素運動

【問5】 あなたがこの記事を読んで感じたこと、考えたことを自由に書きましょう。

・食塩摂取量を減らすよう努力したい

・毎日少しでも有酸素運動を続けたい

など自由記述