

ほほえみ らいふ

第80号

2022年7月発行

夕焼けとロープウェイとランドマークタワー（横浜市）

CONTENTS

- 2…理事長挨拶
- 3…公益活動報告
- 4…日本宝くじ協会補助事業完了報告
- 6…がん検診 健康のためにぜひ受診を!
- 8…世界の健康行事 シンガポール
- 10…大人のためのラジオ体操
- 11下部…ヘルシークッキング
- 裏表紙…季節の病気 夏にかかりやすい病気

あなたの健康生活をサポートする
一般財団法人 **京浜保健衛生協会**

<http://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



理事長挨拶



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

3年目を迎えたコロナ禍。コロナ禍の社会現象の一つに「鬼滅の刃」の大ブームがありました。日本で制作されたマンガ・アニメは「ジャパニメーション」「クール・ジャパン」として海外でも高い評価を得ています。この両産業の立ち上げと連携に大きな貢献をしたのが手塚治虫先生で、アニメ産業の誕生に大きな影響を与えたのが、代表作『鉄腕アトム』です。『鉄腕アトム』はその後のロボット開発にも大きな影響を与えたといわれています。

『鉄腕アトム』の雑誌掲載がはじまった1952年は、IBMが初の商用コンピュータを発表した年でもありました。このコンピュータで初の機械翻訳実験が行われ、「今日初めて、電子的な脳によってロシア語が英語に翻訳されました」とプレスリリースされたそうです。当時のコンピュータの性能は現在と比べれば原始レベルにすぎませんが、そんな貧弱なコンピュータであっても、機械翻訳という当時の夢物語を現実にししました。その後、AI(人工知能)はめざましい発展を遂げました。1997年にはチェスで世界チャンピオンを破り、将棋や囲碁でも勝利して話題になったのは記憶に新しいところです。

現在は、ディープラーニングという学習手法の研究が

すすみ、いろいろな分野でAIの応用が期待されています。医療分野では、例えば、画像認識で人間の目では見落しとしかねない小さい影などをAIが発見することで、より精密に診断でき、医師の負担を減らせるといったものです。

健診分野でも、過去の健診データをAIが解析し、今後発症しやすい病気を知らせるといったサービスの実用化がはじまっています。デジタル化を進めることで、AIの活用が進みます。

当協会は、健診データを管理することがとても大切なことであると考え、「Keihin・web」サービスを開発しました。健康経営の一助としてご検討、ご活用いただけると幸いです。

AIの進化に期待と不安もありますが、大切なのは、AIは課題解決の手段の一つとして捉えるべきだと思います。パソコンの父と呼ばれる米国の計算機科学者アラン・ケイは、「未来を予測する最善の方法は、それを発明することだ」といっています。20年後にどんな未来が来るかではなく、人間がどんな未来にしたいかを考えるべきでしょう。最近のニュース等を見ますと、人間よりもAIに任せたい方が、よりよい未来に繋がると錯覚してしまうことがとても不安です。

新型コロナウイルス感染症の完全終息と、皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。



J.M.S

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー



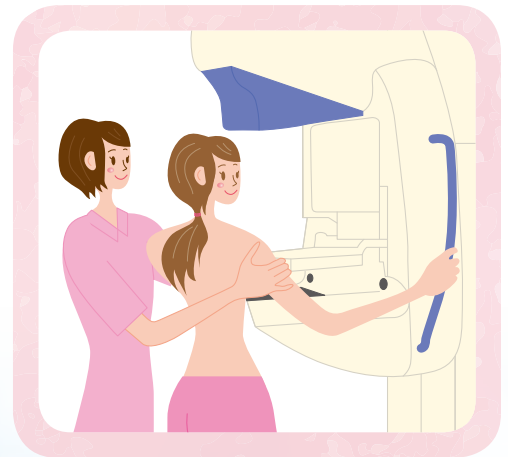
10月の第3日曜日に乳がん検査を受けられる J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)を今年も実施いたします。

J.M.Sとは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日検診に行けない女性の皆さまが休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第3日曜日を乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる日として提供する活動のことで、2022年度は10月16日の日曜日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィー検査に加え、超音波による乳がん検診、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナーを設置しています。スタッフは全員女性で安心して受診できる環境です。

今まで乳がん検査を受けたことがない方、しばらく検診を受けていない方等、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

詳細につきましては8月頃にホームページにてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。



2022
年度

定例健康管理講演会 開催について

当協会では、地域住民の皆さまや企業様を対象に、毎回健康に関するテーマで外部からお招きした講師による講演会を開催しております。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮した結果、参加者および関係者の方々の健康と安全を最優先に考え中止することといたしました。今年度については講演内容、実施方法を含めて検討中であり、皆さまに安心してご参加いただける環境が整った際に改めてご報告させていただきます。



直近の講演会の講師一覧

- 2019年 第32回 荻原健司様(スキー・ノルディック複合金メダリスト)
- 2018年 第31回 コウケンテツ様(料理研究家)
- 2017年 第30回 三屋裕子様(元全日本バレーボール選手)
- 2016年 第29回 小泉武夫様(東京農業大学名誉教授、農学博士)
- 2015年 第28回 三浦豪太様(プロスキーヤー、冒険家)

2021年度

日本宝くじ協会補助事業 完了報告

この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成により、下記の事業を完了いたしました。

本事業の完了に際し、一般財団法人日本宝くじ協会はじめ関係各位により賜りましたご援助ご協力に深く感謝申し上げます。

一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

記

- | | |
|-------------|------------------------|
| 1. 事業名 | 2021年度 胃胸部デジタル検診車の整備事業 |
| 2. 事業の内容 | 胃胸部デジタル検診車 |
| 3. 助成金交付決定額 | 69,850,000円 |
| 4. 実施場所 | 神奈川県川崎市高津区上作延811-1 |
| 5. 完了年月日 | 2022年2月8日 |

がんの早期発見・早期治療に繋げることを目標に、胃胸部デジタル検診車を整備いたしました。今回の胃胸部デジタル検診車は、フラットパネルを採用することにより、今までのものよりもさらに高画質になることで、より精度を上げることができるようになります。

検診車は、さまざまな場所で多くの人数を検診することが可能で、胃がんを減らす根拠のある検査法としてのデジタル胃X線検査を実施し、胸部においてもデジタル化により鮮明な画像が得られ、微小病変発見の要請にも応えることができます。



コンパクトかつ高性能！ 胃胸部デジタル検診車のご紹介



診療放射線技師からのコメント

とかく大きくなりがちな胸部・胃部併用車ですが、小回りが効く仕様との現場の声を反映して、今回9mを切る大きさのコンパクトな大型車として、新しく29号車を迎えることになりました。コンパクトサイズにするにあたって、寝台を横に配置し、介助スペースを撮影室と兼用にするなど随所に工夫を施すとともに、透視装置にはこれまでコストや温度管理などの問題から敬遠されていたフラットパネル方式を採用いたしました。従来のI.I.方式と違い透視像の輝度劣化がなく、長くクリアな画像で胃を観察することができますので、精度の高い検査を持続的にご提供することが可能となりました。

また薄型で場所をとらないため、今回の小型化にも一役買った次第です。併設する胸部装置にもフラットパネルを完備いたしましたので、協会初の完全フラットパネル車として、これからもより精度の高い画像診断を実施し、皆さまの健康増進に貢献してまいります。



～日本はがん検診を受けない国？～ 健康のためにぜひ受診を！

日本は医療制度が整備されているにもかかわらず、
がんの罹患数は年々増加し続けています。
理由の一つとして、がん検診の受診率の低さがあげられています。
早期発見・早期治療に繋げるため、ぜひ検診を受診しましょう。



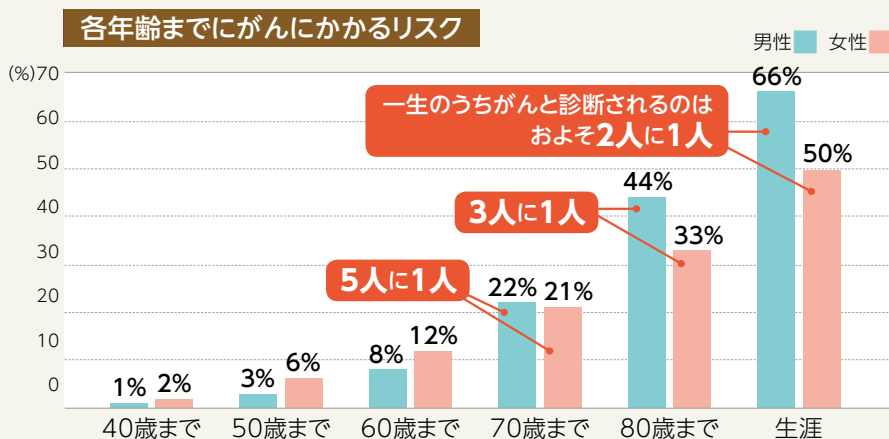
Q 一生のうち、がんと診断されるのは
何人に1人くらい？

メジャーな病気だし、
10人に1人は
がんになるのかな



A がんは、一生のうち2人に1人がかかりうる病気です。

そんなに！？
知らなかった…



国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

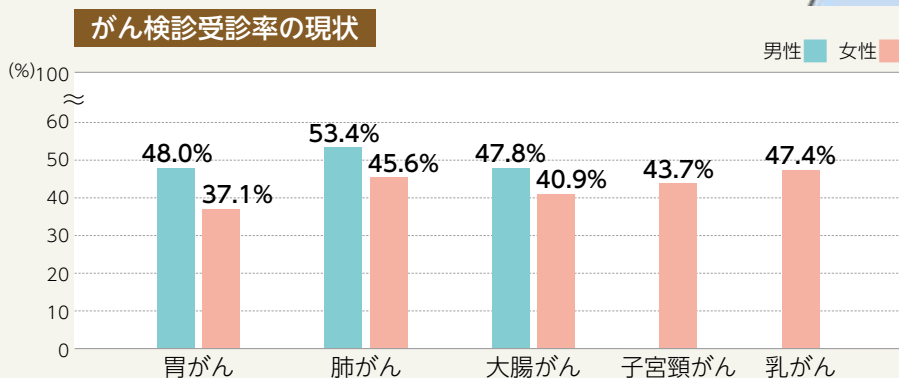
Q 日本人のがん検診受診率は？

A おおよそ5割以下です。

そんなにかかる人が多いなら、
80～90%くらいは
検診を受けているのでは？



そうなのか…
まだ大丈夫と思って、
自分も受けて
いないなあ



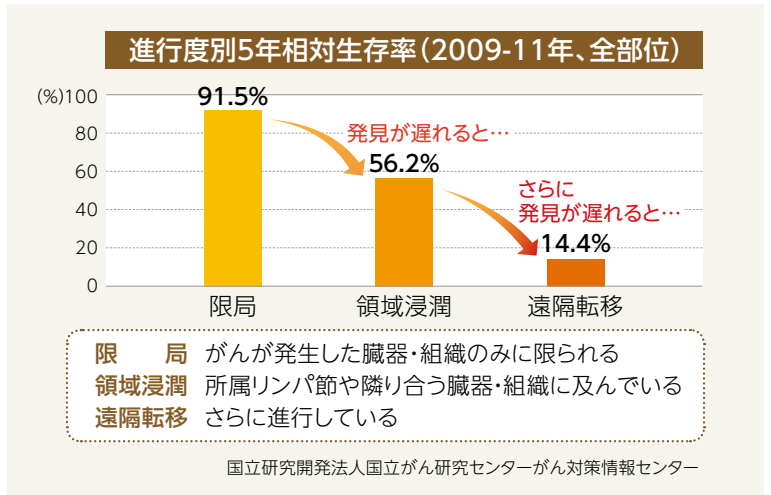
厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査の概況」
※受診率の算定にあたっては40歳から69歳まで(子宮頸がんは20歳から69歳まで)が対象

参考 国際的にも日本のがん検診受診率は低い！

乳がん・子宮頸がん検診を例にとると、日本が50%以下なのに対してアメリカ・イギリスでは70～80%程度*の人が受診しています。
*OECD Health Care Utilisation, Screening 2017参照

がんは早期発見が重要 →そのためには検診!

がんは、早く発見されるほど生存率が上がります。ただ、乳がんや皮膚がんなどは別にして、早期の段階で自覚症状からがんを発見するのは難しいです。発見されたときは手遅れということにならないよう、早めに検診を受けることが重要なのです。



受けるべきがん検診とは

国が推奨しているがん検診は次の5種類です。いずれの検診も定期的に受けることで、死亡率の低下が確認されています。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、 胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査に関しては 40歳以上に実施も可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査に関しては 年1回の実施も可
肺がん検診	質問(問診)、胸部X線検査および喀痰細胞診 ※喀痰細胞診は原則50歳以上で喫煙指数(1日に吸うたばこの本数× 喫煙年数)が600以上の人のみ。過去の喫煙者も含む	40歳以上	年1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	問診および乳房X線検査(マンモグラフィ) ※視診・触診は推奨しないが、実施する場合は、乳房X線検査とあわせて実施すること	40歳以上	2年に1回

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(令和3年一部改正)」



上記のがん検診の対象者は、早期発見のために忘れずに受診してください。また、がんに限らず全身の健康状態を確認できる通常の健診も、かならず受けるようにしましょう!

検診(健診)受診は当然として…

さらにやるべきこと

1 生活習慣を改善し、 がんにかかるリスクを減らす

健康的な生活を送ることで、がんにかかるリスクは軽減できます。次の点に気を付けて、できることから見直しましょう。

- **喫煙** → たばこを吸っている方は禁煙する。受動喫煙もできるだけ避ける。
- **食事** → 塩分の摂りすぎは避け、野菜や果物を積極的に食べる。熱い飲食物はまず冷ます。
- **飲酒** → お酒を飲む場合は、1日平均純アルコール量20g程度(ビール大瓶1本、日本酒1合)に抑える。
- **運動** → 1日60分を目標にウォーキングと同等以上の身体活動を、週に1回はスポーツ等で汗をかく程度の運動を行う。
- **その他** → 状況に応じて、肝炎ウイルス検査やピロリ菌の検査を受ける。

2 女性は、乳がん予防のための 健康チェックも欠かさない

乳房の健康を意識した生活習慣(ブレスト・アウェアネス)を送り、乳がんを予防しましょう。具体的には以下のポイントを心がけてください。

- **乳房の状態を知る** → 着替えや入浴時に自分の乳房をチェックすることを習慣にする。
- **乳房の変化に気を付ける** → 乳房に痛みや腫れ、しこり、へこみ、引きつれ、分泌物が出るなどの異常がないか確認する。
- **変化に気付いたらすぐ医師に相談する** → 異常がすべて乳がんの症状というわけではないので、安心するためにもすぐに受診する。
- **乳がん検診を欠かさない** (上記参照)

ご自身のメリットを考慮したうえでがん検診を受けるため、実施前には医師から十分に説明を受けましょう。

世界の健康行事

シンガポール

世界それぞれの国や地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、新旧の多様性が健康的な生活を生み出す「シンガポール」について見ていきましょう。

シンガポール



シンガポールの現状

データから見る「健康な国」

シンガポールは日本と同じく長寿国で知られており、自立した生活ができる期間を指す健康寿命では日本に次ぐ第2位です。また、平均寿命や喫煙率などの各種指標を基にした「健康な国ランキング」でも上位の常連です。

健康寿命および平均寿命(2019年)

健康寿命 73.6歳 **日本に次ぐ 第2位!**

平均寿命 83.2歳 **第5位!**

※WHO(世界保健機関)のWorld Health Statistics 2021参照

健康な国ランキング

シンガポール スコア:89.29 **第8位!**

※BloombergのGlobal Health Security Index 2021参照
(国民の生活習慣を中心としたさまざまな指標から、各国の健康度を100点満点で点数化したもの)



老後に備える社会保障

日本と同様に高齢化社会の問題を抱えているシンガポールでは、2014年に社会保障・医療保障制度が大きく改正されました。

国民は給与の一部が強制的にCPF(Central Provident Fund: 中央積立基金)の口座に積み立てられ、そこからはメディセイブ(入院費・医療保険)や年金、教育資金など特定の用途にのみお金が使われます。一定の税金を納めれば社会保障が勝手に用意されるのではなく、自分の収入から計画的に老後に備える必要があるため、自然と国民全体の健康に対する意識が高まっているわけです。



温かいお茶が健康の秘訣?

シンガポールは中華系の人々が多く東洋医学の影響が強いようで、体を冷やさないために温かい(もしくは常温)お茶を持ち歩くことが多いようです。また、かつてイギリスの植民地だったことから紅茶を飲む習慣も残っています。

暑い夏はつい冷たい飲料をゴクゴク…という気持ちもわかりますが、冷房病などで体調を崩しがちな方はこの習慣を見習ってみてはいかがでしょうか。



健康に関する取り組み



食事面

シンガポールは東南アジアの中心あたりに位置し、民族構成も多様で地理的・文化的に国際色豊かな国です。食生活にもその特徴は現れています。

味付けにひと工夫

中華系の人々が7割以上を占めているため、肉骨茶(バクテー)など漢方薬にも使われる薬草や各種香辛料をベースとする薬膳料理が一般的です。また、マレー系・インド系の人々の食文化も浸透しており、食事に応じてスパイスを調合して好みの味にすることも多いです。私たちがこのような工夫を取り入れることで、塩分の摂りすぎを防ぐことができます。



新鮮な食材が手に入る

シンガポールは島国なので、イカ・エビ・カニなど魚介類を好んで食べる習慣は日本同様に根付いており、高たんぱく・低脂肪の食材が豊富です。地理的に南国の果物や野菜も手に入りやすく、市場に行けば手頃な価格で売られています。バランスの取れたメニューが実現しやすい環境だといえます。



健康的な食品の認証制度

外食文化であるシンガポールでは、どうしても栄養が偏ってしまうケースもあります。シンガポール政府は改善のため、一定の基準を満たした料理や食品類に認証マーク(HCS: Healthier Choice Symbol)を表示することを認めています。「砂糖が少ない」「低脂質」など項目ごとに分かれており、自分の健康状態を把握すれば適した食品を選ぶことができます。



認証マーク

HCS紹介ページ(海外ウェブサイト)
https://www.healthhub.sg/live-healthy/211/make_healthier_choice

健康分野へのITの活用

シンガポールは世界的に見てIT先進国のトップとも位置付けられています。保健・福祉分野へのITの活用も進んでいます。

健康ポータルサイト

ヘルスケアに関するあらゆる情報が集約されているポータルサイト「ヘルスハブ」(HealthHub)が2015年から運用されています。生活上のアドバイス、病気・薬の一覧、近隣の医療機関の検索、自分の診療情報などがワンストップで確認できるため、自己管理に非常に役立ちます。



HealthHubトップページ
(海外ウェブサイト)
<https://www.healthhub.sg>

遠隔医療システム

日本各地でも取り入れられている遠隔医療ですが、シンガポールでは情報リテラシーが高くない高齢者も利用できるような支援策として、学習プログラムの受講やリハビリ用のウェアラブル端末の支給などが実施されています。



海外旅行先という印象しか持っていなかった人も、ぜひシンガポールの健康に対する意識から学んでみてはいかがでしょうか。



大人のためのラジオ体操

保健師
便り

日本では誰もが知っているといえるほどなじみ深いラジオ体操。子どもたちの夏休みの風物詩ともいえるラジオ体操ですが、正しくやればさまざまな効果が期待できるとして、ここ数年「大人の」ラジオ体操が注目されています。今回は、私たち日本人にとってもっとも身近な運動、「ラジオ体操」に関するお話です。



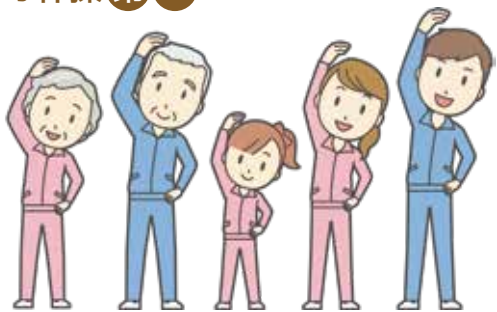
*ラジオ体操のはじまり

ラジオ体操の歴史は古く、初代のラジオ体操は1928年(昭和3年)11月1日に東京中央局から「国民保険体操」として放送が開始されました。軍事主義的とされ終戦後に一時自粛されましたが、誰もが気軽に行える運動としてラジオ体操の復活を望む声が増え、新ラジオ体操の放送が開始、1951年(昭和26年)には現在のラジオ体操第一が放送されるようになりました。ラジオ体操は今年で誕生90年となります。

*現在のラジオ体操は2種類

現在のラジオ体操には第一、第二がありますが、実はそれぞれつくられた目的や対象が異なります。

ラジオ体操 第一



- 目的 全身の筋肉や関節をバランスよく動かす
- 対象 老若男女問わず「誰でも」
- 所要時間 3分12秒
- 構成 13の運動で構成

ラジオ体操 第二



- 目的 体を鍛え筋力を強化する
- 対象 職場の青年・壮年層
- 所要時間 3分8秒
- 構成 13の運動で構成

*ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、普段はあまり動かす機会のない約400種類の体の筋肉をまんべんなく動かす全身運動です。かつ、その順番はいかなれば「起承転結」で構成された素晴らしい運動となっています。

また、有酸素運動のため、正しい方法で行うことにより代謝がアップし、効率的なエネルギー(kcal)消費も期待することができるのです。

つまり、



- ☹️ 最近、太りやすくなった **メタボ**
- ☹️ 年齢とともに筋力の衰えを感じる **ロコモ**
- ☹️ いつまでも元気に運動できる体を保ちたい

といった悩みを抱える大人にこそ、おすすめしたい運動といえるのです!

メタボ…メタボリックシンドローム ロコモ…ロコモティブシンドローム

また、新たに覚えなくてもなんとなく体が覚えている、特別な道具はらず体一つではじめられる、朝行うことで神経の働きの活性化と血液循環の改善により、体全体を覚醒させることができるといったメリットもあります。

正しいラジオ体操で効果アップ!

ラジオ体操で最大限の効果を得るためにもっとも重要なのは、「正しいラジオ体操」をすることです。一つ一つの動きに目的があります。いま、どこの筋肉を動かしているかを意識しながら、丁寧に実践しましょう。

※より詳しく知りたい方は、「かんぽ生命」HP「ラジオ体操の正しい動き、できてますか?」をご覧ください。

<https://www.jp-life.japanpost.jp/health/radio/>

≫ラジオ体操第一

運動メニュー	目的	意識する体の部位とポイント
① 伸びの運動	背筋を十分に伸ばしてよい運動姿勢をつくる	全身 ポイント 背筋、指先までしっかり伸ばす
② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する	体幹、脚の筋肉 ポイント かかとをおろすのは脚を伸ばし終えた一瞬だけ
③ 腕を回す運動	肩関節を柔軟にし、肩こりや首筋の疲れをとる	肩甲骨周りの筋肉 ポイント パケツを振り回すイメージでスピードにメリハリをつける
④ 胸を反らす運動	胸部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き呼吸機能を促進させる	胸の筋肉 ポイント 視線をまっすぐに胸を開く
⑤ 体を横に曲げる運動	横曲げで背骨を柔軟にする。わき腹の筋肉を伸ばし消化器官の動きを促す	わき腹の筋肉 ポイント 腕と耳をガイドに真横に伸ばす
⑥ 体を前後に曲げる運動	腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除く。腰痛予防	腰周りと背中筋の筋肉 ポイント 力を抜く
⑦ 体をねじる運動	胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除く	腹斜筋(ウエストのくびれをつくる筋肉) ポイント 腕より先に体を動かす
⑧ 腕を上下に伸ばす運動	腕を上下に曲げ伸ばすことで、全身を緊張させ、素早さと力強さを身に付ける	背骨の周りの筋肉 ポイント 最短距離で素早く動かす
⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動	おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く。あわせて胸部を広げる	ハムストリングス(太もも裏の筋肉) ポイント 背筋を伸ばし股関節から曲げる
⑩ 体を回す運動	腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。腰の悪いくせや圧迫を取り除く	腰周りの筋肉 ポイント 手と手の距離を一定に保つ
⑪ 両脚で跳ぶ運動	脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐす	脚の筋肉 ポイント 上体の力を抜いて跳ぶ
⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する	体幹、脚の筋肉 ポイント かかとをおろすのは脚を伸ばし終えた一瞬だけ
⑬ 深呼吸	呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態に戻す	全身 ポイント ゆっくりと呼吸する

健康やかな未来のために、ラジオ体操を毎日の習慣に取り入れてみませんか?

ガスパチヨ風 そうめん

さっぱり&栄養満点! スペインの冷製スープ、「ガスパチヨ」風のアレンジそうめんです。

(1人分)

エネルギー **249kcal**

塩分 **1.5g**

■ 材料(2人分)

そうめん	2束(100g)	A	オリーブ油	30ml
トマトジュース	300ml		酢	20ml
きゅうり	1/2本		塩	少々
オクラ	4本		大葉	2枚
ミックスビーンズ	大さじ2			
コーン	大さじ2			

Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

撮影:今別府絳行

■ つくり方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3~5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する **Point1**。粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースとAを入れて混ぜあわせ **Point2**、①とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- ②のガスパチヨ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。 **詳しいつくり方はこちら!**



Point1 オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。

Point2 ガスパチヨをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。 *夏はガスパチヨ風ソースを冷やしておくと、より美味しくいただけます。

夏にかかりやすい病気

夏は気温と湿度が高くなる季節です。楽しいシーズンではありますが、暑さによる食欲不振や睡眠不足、過剰な発汗、体温調節機能の低下などで不調をきたしやすい時期でもあります。注意すべき病気とその予防法を学んで、体調管理を心がけましょう。



夏の病気といえば… >> 熱中症



気温や湿度が高い環境のなかで、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で発症する熱中症。感染症対策でマスクを着用することで、そのリスクはさらに高まります。

めまいや立ちくらみ、嘔吐やけいれんなどが主な症状です。日中だけでなく、夜間の就寝中に起こるケースも多くあります。

≡ 予防対策 ≡

こまめな水分・塩分の補給を

水やスポーツドリンクなどをこまめにとるようにしましょう。ただし、糖分の多い飲料の飲みすぎには注意してください。

暑さ・直射日光を避ける

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。また、通気性をよくしたり、吸湿速乾性素材の衣服を着用するなどの工夫を。帽子や日傘を使用して直射日光を避けることも効果的です。

実は夏にも危険度UP >> 脳梗塞・心筋梗塞



冬におきやすいといわれる脳卒中の中で、夏も油断大敵なのが脳梗塞。夏にたくさん汗をかくと、水分不足で血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなって脳梗塞の原因になります。

心臓の血管がつまる心筋梗塞も、同じ原因で夏におこるケースがあります。高血圧や糖尿病、メタボなど、動脈硬化のリスクが高い人はとくに注意が必要です。

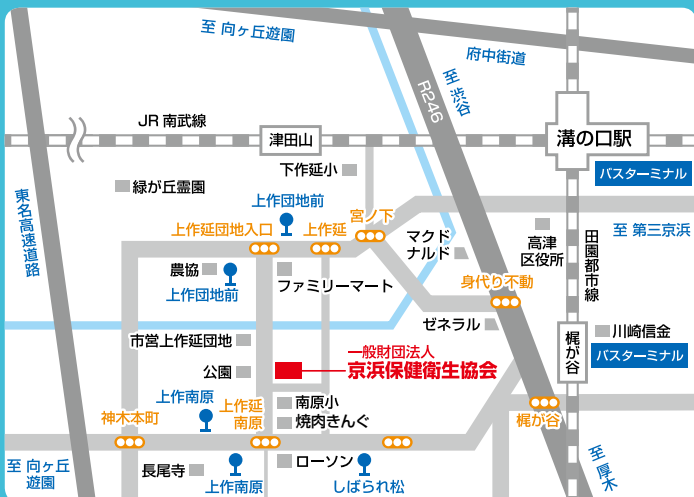
≡ 予防対策 ≡

意識して水分補給を

「脱水」が原因になりやすいため、こまめに水分をとりましょう。とくに就寝中は脱水しやすいので、就寝前と起床後はコップ1杯の水を飲む習慣を。夜の大量飲酒は脱水に繋がるため避けましょう。

生活習慣病を改善しよう

喫煙習慣や肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をもっている人は発症リスクが高いため、禁煙や生活習慣の改善に積極的に取り組むことも大切です。



各種健康診断承っております

*ほほえみらいふ 第80号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1
FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス2,3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)