

会 師 医 小 牧 市 小 苦

師 医

幸 保 藤 瀬

脳卒中と心臓血管病

脳卒中、心臓血管病（狭心症、心筋梗塞）の死亡率は減少傾向と言われていますが、なお、日本人の死因の五〇%以上を占めています。患者総数はがん患者約六十万人に比し前者で約百六十万、後者で約百五十万人と多く、今後さらに増加するものと思われまふ。

脳、心疾患の原因となる動脈硬化症は「沈黙の病氣」といわ

小児期からの健康教育が必要

れており、自覚症状のないまま進行することが恐ろしいのです。

この動脈硬化症を促進する危険因子をコントロールすることにより、脳卒中、心臓血管病の発病、進展を抑制することができます。危険因子といわれているものは①糖尿病②高脂血症（高コレステロール、高中性脂肪）③低HDL（低善玉コレス

テロール）血症④高血圧症⑤肥満⑥喫煙⑦心電図上虚血変化⑧家族性脳、心血管病が多い（誤った食生活、生活習慣）⑨高尿酸血症⑩ストレス⑪運動不足などがああります。

これらの危険因子の多くは長年にわたる誤ったライフスタイルの集積によつて起こつてきます。近年、小児期より的高脂血症や動脈硬化症の発病が増えて

いることから①食生活の改善②運動不足の解消③禁煙の三本柱を中心に小児期よりの健康教育が家族ぐるみで必要です。

食生活では、良質蛋白質を十分とることはもち論ですが、カロリー過剰摂取による肥満を予防、是正すること、加えて動物性脂肪の摂取制限や食物繊維の摂取による血中コレステロ

す。

運動は過体重減少には効果的でありませんが、筋肉の血流をよくし、血中インスリンの有効性を高めて、糖尿病、高血圧、肥満などに効果的である他、善玉コレステロールの増加も認められます。朝三十分、夕三十分汗ばむ程度（脈拍一分間百三十分以下）の運動が最適です。

北海道は心臓病死が多く、また増加傾向にあります。成人はもとより子供の将来のためにも日常生活に注意しましょう。

