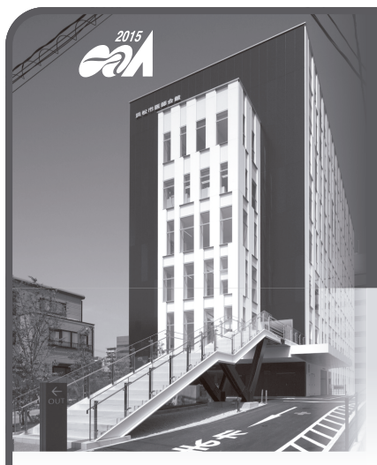
○掲載日／12/20　○媒体／中日新聞（全静岡）　○企画名／「はままつ健康フォーラム」企画　○コード／1512-040_02KA



2015年11月21日(土) 市民公開健康講座

第4回 はままつ健康フォーラム

「はままつ健康フォーラム」は、健康に関するさまざまなテーマについて、経験と知識が豊富な講師が分かりやすく解説するものです。
最新の情報を共有して、健康づくりの維持・増進への意識を高めてみてはいかがでしょう。
正しく知ることは、病気の予測や予防へとつながります。

講演1 脳卒中の予防と外科的治療

聖隷浜松病院
脳神経外科 部長
田中 篤太郎 氏

脳卒中について

人の脳は体重の2%の重量があり、体内を循環している血液量の15%を必要とする箇所です。脳動脈血液流の酸素の30~40%を消費していて、ブドウ糖の好気性代謝に依存しています。つまり、脳は常に酸素とブドウ糖を必要としていて、血液が流れていないと死んでしまいます。

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりして、そこから先の脳に血液がいかなくなり、脳が部分的に死んでしまう病気です。出血の場合は、直接脳が壊れることによる損傷もあります。顔、手、足のしびれや脱力、特に体の片側に急に症状が起こった場合は要注意。意識の混乱や失神、言葉がうまく喋れなかったり理解できなくなったりした場合も、脳卒中を疑ってみてください。また、体のバランスが取れなくなったり、突然の視覚障害、ものが2重に見える、右目も左目も右半分が見えない、なども気を付けましょう。クモ膜下出血は、脳の表面の血管にできた動脈瘤が破裂して起こるもので、瞬間的に起こった強い頭痛が継続します。

患者さんに応じた治療方法

脳卒中の治療は、ガイドラインを基に個々の患者さんに適応した方法で行います。

脳の血管が詰まる脳梗塞の治療方法として、血管内の血栓そのものを溶かす特効薬があります。ただし、使用制限条件のチェックが多い薬なので、発症後3時間30分以内に病院についていなくては使えません。痛みや意識障害がないと病院に行くのが遅れがちになるので気を付けましょう。脳卒中の外科治療としては、開頭外減圧療法、開頭手術や神経内視鏡手術などの方法があり、患者さんの状況を診て判断していきます。

外科的予防と内科的予防

脳卒中の予防として、外科的治療を行うことがあります。未破裂脳動脈瘤は破裂するとクモ膜下出血になる可能性があるので、治療ガイドラインに沿って予防します。この場合、開頭手術、血管内手術、経過観察という選択肢があり、どの方法を選ぶとしてもリスクは0ではないので、患者さんが十分に説明を聞いて決めていくことが大切です。そのほかにも、将来の脳梗塞の原因となる頚部内頚動脈狭窄の外科的治療などもあります。

内科的な予防としては、高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓疾患、メタボ、喫煙に気を付けることが大切です。脳出血、脳梗塞ともに降圧は重要。家庭内で正しく血圧を測定する習慣を持ちましょう。

壊れた脳を治すことはできませんが、周囲の機能を回復させる可能性はあります。また、再発さえなければ、超早期からのリハビリができ、回復期リハビリへとつなげられます。

講演2 増え続ける糖尿病 見直そう生活習慣

JA静岡厚生連 遠州病院
内分泌内科 部長
後藤 良重 氏

糖尿病とは?

糖尿病とは、すい臓で分泌されて血糖値を下げる働きをするホルモンであるインスリンが十分に分泌されずに、血糖値が高くなっている状態のことです。糖尿病には、インスリンを全く分泌することができない1型糖尿病と、インスリンを分泌してはいても相対的に不足している2型糖尿病があります。日本では2型糖尿病が圧倒的に多く、現在も増加し続けています。2型糖尿病の発症の要因として、遺伝要因、ストレスなどの外部環境要因、運動不足や喫煙などの生活習慣要因が挙げられます。

糖尿病が増え続ける理由は、栄養価の高い食物が手に入れられるようになった食生活の問題や、診断から受診までに時間を要してしまう問題が考えられます。また家族内に患者がいるにも関わらず、情報共有をしない事で、遺伝因子がある上に、環境因子を悪化させ、家族も糖尿病を発症する可能性が高くなります。更に、「若い間は糖尿病にならない」と信じている方が多いために、若年での生活習慣の乱れが起きている事も大きな問題です。そのため、中学生、高校生の2型糖尿病発症が増加しているのです。また、妊娠した際に初めて尿糖や、食後高血糖が指摘された妊娠糖尿病の方は、分娩後に一旦改善しても、その後の糖尿病の発症は妊娠糖尿でなかった方に比べて7倍と言われています。母体の高血糖が胎児に与える影響も大きいので、妊娠中の管理はもとより、分娩後の定期的なチェックで、ご家族全体の血糖コントロールを良くしておく事につなげてほしいと思います。そのためには、偏った情報を信じるのではなく、正しい食事療法、運動療法を継続する事が必要です。

合併症と治療

糖尿病の合併症は全身に起こります。3大合併症として挙げられるのは、網膜症、腎症、神経障害ですが、系統別に考えると、血管障害、神経障害、感染症といった、様々な病気が起こります。歯周病や認知症が進んで来たら、糖尿病が原因と考えられる場合もあります。

糖尿病の治療の目的は、適切なインスリン分泌によってエネルギーを細胞内に取り込んで、細胞の老化を防ぐことです。また、高血糖が原因で起こる血管性合併症や感染症を予防することも大切になります。治療目的は病気の進行段階によって変化します。

浜松市の取り組み

浜松市では、全国に先駆けて、今年から「妊娠糖尿病支援事業」として妊娠中、更に分娩後の糖尿病早期診断、発症予防を行っています。また、「減塩低カロリープロジェクト」として、適切な、塩分、カロリー摂取指導により、血管合併症を予防する取り組みを4年前から行っています。

糖尿病の治療は、生活における改善を継続することが最も重要であり、かつ最も難しい点です。内服薬やインスリン等の開発、使用法の進歩は目覚ましい物がありますが、食事療法や運動療法の指導法はなかなか普及、改善していません。特に糖尿病の発症が若年層から始まっている事を理解して、正しい生活習慣を身に付けましょう。

【主催】はままつ健康フォーラム実行委員会　【構成団体】浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
【後援】静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所　【企画・制作】中日新聞東海本社広告部

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE 株式会社 杏林堂薬局

協賛
浜松信用金庫
三井ホーム
セキスイハイム東海
ロングライフ住宅。 ヘーベルハウス

フォーラム協賛
血糖値の気になる方へ
糖負荷検査のご案内
健康診断などで血糖値が少し高いと言われたことがある方、ご自身の血糖値の上昇具合を知ることにより、早めの対策が可能です。この機会に検査を受けてみませんか。
◇実 施 日／平成28年3月22日（火）、23日（水）24日（木）、25日（金）、28日（月）
◇検査費用／5,000円（税込） ※昼食代込み
◇申込期間／平成28年1月6日（水）～29日（金）
糖負荷検査ってどんな検査?
◎空腹時のまま、75gブドウ糖液を飲み、血糖値の上昇具合とインスリン量を調べます。
◎糖負荷後、30分、1時間、2時間後に採血します。（計4回）
◎糖尿病型、正常型、境界型のいずれであるかを判定します。
JA静岡厚生連 遠州病院 健康管理センター
お申込み お問い合わせ先 053-401-0088（平日13:30~17:00）

AstraZeneca
What science can do
心臓の再生
アストラゼネカは、肝細胞活性化に関わる様々なシグナル伝達タンパクが持つ役割を研究することによって、心筋組織の自己修復を可能にすることに取り組んでいます。
アストラゼネカ株式会社
〒530-0011 大阪市北区大深町3番1号 グランフロント大阪タワーB

人にやさしい“くすり”を世界の人びとに
SKK
株式会社 三和化学研究所
本社／名古屋市東区東外堀町35番地 〒461-8631
●ホームページ http://www.skk-net.com/

革新的製品に思いやりを込めて。
日本イーライリリー株式会社
〒651-0086
神戸市中央区磯上通 7-1-5
www.lilly.co.jp
Lilly