

## 養老町は、心筋梗塞等の心疾患の死亡率が全国より高い！

養老町では、4人に1人が心疾患で亡くなり、悪性新生物（がん）に次いで2番目に多い状況です。また、全国や県と比較しても、心疾患の死亡率は高い傾向にあります。

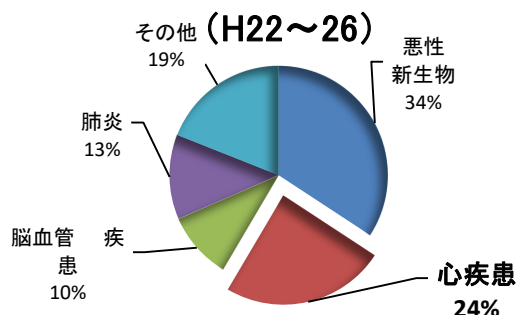
心筋梗塞は、メタボリックシンドロームがきっかけとなって引き起こされる危険性のある生活習慣病の一つです。メタボリックシンドロームの人は、そうでない人に比べ、2倍、心筋梗塞になりやすいといわれています。

メタボリックシンドロームは、血管が傷つきやすくなったり、狭くなって、つまりやすくなったりと、動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす一つの要因です。

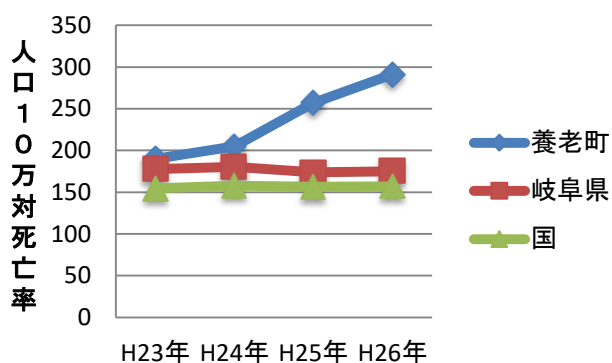
生活習慣病は、症状のないまま進行するため、気付いた頃には、かなり進行していることが多くあります。心筋梗塞や、脳卒中は、後遺症を残してしまったり、命にかかわることもあります。

しかし、発症前は、腹囲の増大、血液検査（中性脂肪が高い、LDL（悪玉）コレステロールが高い、血糖値が高い）の変化や血圧の上昇等がみられ、健診でわかります。年1回は健診を受けて、早めに予防しましょう。

### 養老町死因別死亡割合



### 心疾患死亡率の推移



（出典：西濃地域の公衆衛生）

## 動脈硬化を進行させないために！

血管を大切にするために、次のことに気をつけましょう。毎日の積み重ねが大切です。今日からでもできることから始めましょう。

- うす味を心がける。
- 血圧の高い人は、治療を受けてコントロールする。
- 野菜をたっぷり食べ、肉より魚を食べる。肉は脂肪の少ないものにする。
- 間食を減らす。
- 血糖の高い人は、治療を受けてコントロールする。
- 適正体重を維持する。
- こまめに体を動かす。

## 心筋梗塞・脳卒中は、早めの受診が命を守ります！

万が一、右のような症状が突然現れたら、我慢せず、早めに医療機関を受診しましょう。

- 動悸、呼吸困難、冷や汗
- 片方の手や足がしびれる
- ろれつがまわらなくなる
- 強い胸の痛み
- 言葉が出ない、理解できない
- 片方の目が見えなくなる

町保健センターでは、保健師、管理栄養士による健康相談を行っています。具体的な方法は、ご相談ください。あなたにあった方法を一緒に考えます。

毎月第1月曜日 10:00~11:30