

脳卒中 高い死亡率

脳の血管が破れたり詰まったりして、脳の機能に障害が出る脳卒中。鹿児島県は「脳卒中死亡率」が毎年高い。全国平均を大きく上回りは、1995年以降は47都道府県でもほとんど1桁の順位。九州では10年以上1位が続く。高齢者が要介護や寝たきりになる原因の多くも脳卒中だ。生活習慣の乱れや高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈など複数の要因が絡んでいるようだが、なぜ鹿児島は高いのか。はつきりした理由は分かっていない。(清水裕貴)

鹿児島市で1日、市 者や患者ら600人 脳卒中が多いという民講座が開かれた。に医師が「対策を取れば減らせる。鹿児島はなげてほしい」と訴え

厚生労働省や鹿児島県によると、県内の脳卒中による死亡率(人口10万人当たりの死亡者数)はここ20年余り、全国平均の1.32倍



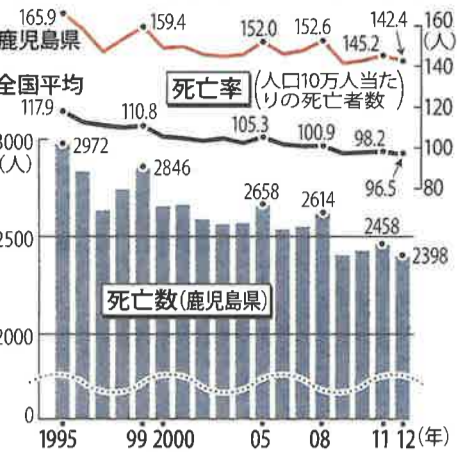
飲酒や塩分要因か

脳卒中死亡 南薩地域高い傾向



1面から続く

脳卒中の死亡数と死亡率の推移



鹿児島県内の脳卒中死亡率を地域別でみると、薩摩半島が高い。特に海岸沿いの南薩地域が高い傾向にある。医療従事者らは高血圧や多量飲酒、塩分摂取量などを挙げるが、明確な答えは出ていない。

日本脳卒中協会の松岡秀樹鹿児島支部長は「全国的に大規模な疫学調査が必要」とするが、個人情報保護の壁などもあり、難しいのが現状という。

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科の大石充教授(51)は「心臓血管・高血圧内科学分野」はまず、飲酒を控える。鹿児島は1人当たり全国1位といわれる。脳出血が多いのも、アルコールと高齢化が大きい。他県に比べ、脳

出血の比率が高いという。また、都会より「車社会で、運動不足も指摘。18歳の体重と比較して「十数倍増えた人は高血圧になる危険性が2〜3倍高まる」。塩分摂取量や濃い味付けに警鐘を鳴らすのが、県栄養士会の立川(子)顧問(82)だ。「刺し身の両面にしようゆをつけて、麺類の汁を飲み干すのはよくない。野菜を毎日350g食べて、みそ汁は具だくさん。素材の味を楽しんで」と助言する。同会が県と作成した「減塩レシピ集」の活用も勧める。

51倍を推移する。都道府県別でも97年の10位以外は、2011年の4位をはじめ毎年5〜7位。11年は受療率(人口10万人当たり)の推計入院・外来患者数)も全国で2番目に多かった。同じ三大生活習慣病と比べても、国内での12年死亡率はがん13位、心臓病14位に対し、脳卒中は7位だった。

3面に続く

予防推進 各地で工夫



豆腐にかけたしょうゆをスポイドで取る住民。塩分をどのくらい摂取しているか実感する。15日、日置市吹上の花田地区公民館

Q ストーム
脳卒中
脳血管疾患の総称。脳の血管が破れたり、詰まって血液が先に流れなかったりして、脳細胞が死

滅し、脳機能に障害が出る。がんや心臓病とともに三大生活習慣病と呼ばれる。人口動態統計によると、2012年は全国で約12万1600人が死亡した。血管が破れる脳

出血やくも膜下出血、詰まる脳梗塞に分かれる。中でも、食生活の欧米化や高齢化、不整脈の増加などの影響で、脳梗塞患者が増えている。

府、国立循環器病研究センター名誉総長は「脳卒中が多い地域について、一般的な考えとして、塩分の取り過ぎ、酒の飲み過ぎ、病気の無関心などが原因ではないだろうか」としている。

も発症を減らしたい」と強調する。県内でも死亡率が高い枕崎市では2年前から、3人1組や個人で体重や体脂肪率の減少率を競う「ダイエット・コンテスト」を始めた。同市健康促進係の

日置市では、26の地区公民館単位で予防教室を開く。栄養士らが指導し、豆腐に適量のしょうゆをかける体験やクイズで食生活を再確認する。朝一番の尿を取り、測定器で前日の食塩摂取量も測る。

15日は、同市吹上の花田地区公民館で教室があった。参加した会社員内田敏秀さん(43)は「日頃の塩分量を実感できた。体験してみないと分からない」。同地区は市内で唯一、特定健診受診率が2年連続80%を超えるなど住民の意識が高い。井之上正人館長(62)は「健診を受けて、病気の早期発見と早期治療につながることを大事」と話した。

曾於市は、特定健診で「要指導以上」となった市民に、2次検査で頸部エコー検査を実施する。この他の自治体も、予防へさまざまな事業に取り組む。県内で脳卒中を減らすため、関係者は若いころからの予防と健診が重要。病気が疑われる時はすぐに医療機関を受診を「訴える。いつまでも自分らしく元気に過ごせるよう日頃から規則正しい生活を心がけたい。(清水裕貴)

鹿児島県は、脳卒中死亡率の高さを受け、県民の健康づくりを推進する総合計画「健康かこしま21」で、脳卒中の発症・重症化予防と死亡率減少を、重要目標のトップに掲げている。

県は2011年度から対策プロジェクトを立ち上げ、全県的な普及啓発や発症要因の調査、モデル11市町による予防策を推進している。県健康増進課の若

松千鶴美技術補佐(58)は「良い生活習慣を心掛けてほしい。一人で

黒豚のマーレード煮
～トマトフラワー添え

鹿児島県栄養士会理事の立石百合恵さん(49)に、10分で作れるヘルシーな減塩料理を紹介してもらった。
【材料=1人分】黒豚ロース50g▽ニンニク1g▽黒酢5g、地酒5g、昆布だし汁35g、マーレード5g(以上A)▽トウモロコシ20g▽ニガウリ30g▽ミニトマト70g▽ポイル用食塩0.2g▽ソース用食塩0.4g
【作り方】①熱湯が入った鍋にスライスニンニクを入れ、肉を霜降りにする②別の鍋に調味料Aと①の肉を入れ、5〜6分煮込む③塩0.2gを入れた熱湯でスライスしたニガウリとトウモロコシをさっとゆで水気を切る。トマトは好みの大きさに切る④②のスープを1を取り、塩0.4gを入れソースにする⑤肉と野菜を器に盛り付け、④のソースを添える
【栄養成分】エネルギー250kcal▽タンパク質12.4g▽脂質10.8g▽炭水化物24.8g▽食物繊維3.7g▽食塩相当量0.7g
【コメント】郷土の食材を使い、季節感や栄養素、香り、彩りなどを重視しました。