

脳出血重症化を予防しましょう

村では、特定健診受診者の現状として、高血圧・脂質異常症(高脂血症)の割合が県内でもトップクラスです。高血圧や脂質異常症をそのまま放っておくと、脳血管疾患や心疾患など重症化へとつながっていき、日ごろの生活にも支障をきたすこととなります。

今回は脳出血について紹介します。

脳出血の約6割は高血圧性といわれています。血圧が高いほど脳出血の危険度は増し、喫煙や過度のアルコール摂取、ストレスなども危険因子であるという報告があることや、運動によりリスクを軽減できるといった報告があることから、生活習慣に密接に関わった疾患であることがわかります。

予防のために実行しましょう!!

脳出血は、脳の血管の中で血栓や塞栓が血流を止めてしまうのが原因です。血栓ができにくいように血液を固まりにくくし、「血液サラサラ」の状態にしておくことが予防につながります。



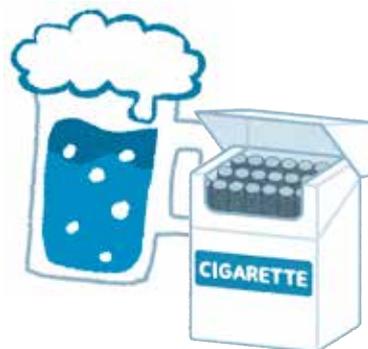
水分補給



危険因子の治療



運動



過度な飲酒・喫煙を控える

特定健診を受診しましょう!!

特定健診を受診することで、高血圧や脂質異常症など脳出血のリスクを早期発見することができます。早期に発見し、生活習慣を改善することが予防につながります。

治療中の方も、自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康を維持するために特定健診を上手に役立ててください。



南阿蘇村の特定健診受診者の現状 ※熊本県内45市町村でのワースト順位。

血圧160/100以上の割合		脂質異常症	
H28	1位	H28 LDL180以上	2位
H29	10位	H29 LDL160以上	1位



H30.5月診療費
脳出血
1位

※脂質異常症とは…LDLコレステロール、中性脂肪の数値が高い、HDLコレステロール値が低いなど、血液中の脂質の量が異常な状態にあること。

熱中症 応急処置のポイント

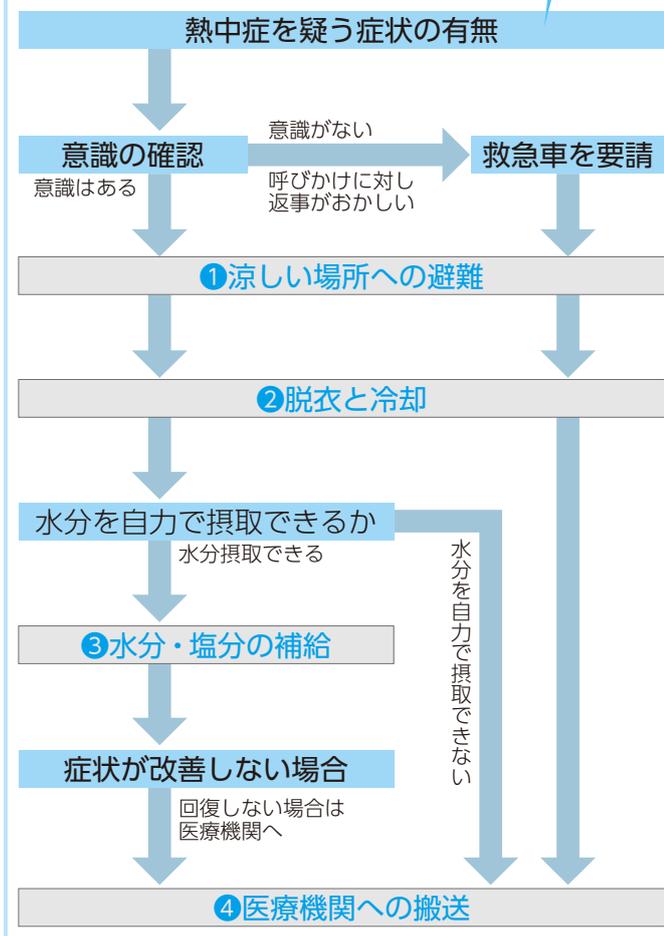
熱中症の症状は、めまい・失神、こむらがえり、吐き気やおう吐、意識障害などです。このような症状の人が出たら、放置すれば死にもつながる緊急事態であることを認識し、適切な処置をしてください。



熱中症を疑う症状とは…

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
- 高体温

熱中症を疑ったときに 何をすべきか (現場での応急処置)



①涼しい場所への避難

- 風通しの良い日陰やクーラーの効いた室内に避難させる。

②脱衣と冷却

- 仰向けに寝かせ、脳に血液が回るように足を少し上げる(吐き気があったり、意識がない場合は、顔を横向きに)。
- 靴や靴下を脱がせ、衣服もゆるめる。
- 皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機であおいで体を冷やす。
- 氷枕や冷却剤、氷のう、濡れタオルなどで、脇の下、太ももの付け根に当てる。(皮膚のすぐ下を流れる血液を冷やす)
- 救急車を呼んだ場合も、到着前から冷却を開始する。

③水分・塩分の補給

- 冷たい水を与える(冷水は胃の表面で熱を奪う)。
 - スポーツドリンク、梅干し、塩飴などで塩分も補給する。食塩水(1リットルに1~2gの食塩)も有効。
- 注** 意識がはっきりしていない、吐き気があるときは、絶体に水を飲ませない。

④医療機関への搬送

- 自力で水分をとれない場合は、すぐに医療機関に搬送する。
- その場に居合わせた、状況をもっとも把握している人が医療機関まで付き添う。
- 付き添う人は、症状(失神、たちくらみ、吐き気、おう吐、こむらがえりなど)や、状況(屋外か屋内か、食事や水はとっていたか、何時間そこにいたか、どんな活動をしていたか)などを整理して、医療機関に伝える。