



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和6年1月・2月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国の1.4倍※1です～  
 （標準化死亡率(SMR)は全国の1.1倍※2です）

※1 出典「令和4年人口動態統計」 ※2 出典「県健康増進課調べ」

もしかして  
脳卒中！？

激しい頭痛

言葉が出ない

手足・顔半分の麻痺・しびれ

など

脳卒中は時間との闘い！  
 発症に気づいたら、発症時刻を確認して  
 すぐ**119番**を！！

脳卒中を含む

### 循環器病を発症させる危険因子

高血圧

糖尿病

脂質異常症  
 (高コレステロール血症)

喫煙

そうなる前に！「循環器病」の予防は生活習慣の改善から！

取り組みの  
ワンポイント！



食塩を減らす



野菜はたっぷり



禁煙・節酒



適度な運動

1日の食塩摂取量目標：8g未満  
 現状：10.2g

1日の野菜目標摂取量：350g以上  
 現状：271.4g

今よりも**10分**多く  
 体を動かそう！

- ・まずは禁煙開始日を設定しよう！
- ・休肝日をもうけよう！

目標数値、現状数値：「健康かごしま21(平成25年度～令和5年度)の最終評価」データ

(問い合わせ先) 鹿児島県健康増進課 TEL099-286-2717

知っていますか？

# 循環器病のサイン!!

前兆 ☹️ 1つでもあてはまればすぐに病院を受診しよう!!

## 脳卒中 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 など

- 片方の手足・顔半分の**麻痺・しびれ**が起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)。
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
- 力はあるが、立てない、歩けない、フラフラする。
- 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない**激しい頭痛**がする。

脳卒中の治療は一刻をあらそいます。チェックファスト (FAST) で救命率の向上を!

F



Face

顔の麻痺

A



Arm

腕の麻痺

S



Speech

言葉の障害

T



Time

症状が出た時間を  
確認して119番

## 心血管疾患 狭心症・心筋梗塞・弁膜症・不整脈 など

- 階段や坂道を上がった時、急いで歩いたりした時、**胸の圧迫感やしめつけ感**がある。
- 緊張や強いストレスがかかった時、**胸や肩、背中などに痛み**を感じる。
- 胸の圧迫感やしめつけ感が**15分以上続き**、胸以外の場所に症状が広がり、**冷や汗や吐き気**を感じる。
- 足の甲やすねのあたりが**むくむ**、**体重が1週間で2~3キロ増加**した。
- 夜中に息苦しさ**を感じ、目が覚めることがある。
- 動悸・脈が不規則に打つ。

## 健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



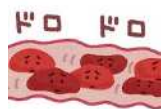
鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

生活習慣病を予防しよう！かかりつけ薬剤師からの一言アドバイス

### ★生活習慣病って、どんな病気？

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。



### ★生活習慣改善10カ条

#### その1【運動】 適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

#### その2【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。



#### その3【食事（塩分）】 塩分は控えめに

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。



#### その4【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

#### その5【食事（肉類よりも魚のすすめ）】 主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。



#### その6【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

#### その7【飲酒】 お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。

#### その8【歯の健康】 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後の丁寧なブラッシングが効果的です。

#### その9【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。



#### その10【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。





## ★かかりつけ薬剤師をもつメリットとは？

平成28年4月からスタートした「かかりつけ薬剤師」制度。

どうして、このような制度ができたのでしょうか？かかりつけ薬剤師を持つことで、私たちの生活にどのようなメリットがあるのでしょうか？

かかりつけ薬剤師について正しい知識を持ち、正しく活用しましょう。



## ★身近な医療人「薬剤師」

薬には、医師の処方せんに基づいて薬剤師が調剤する医療用医薬品と、処方せん無しで買うことができる市販薬の大きく2種類があります。

どのような薬を使用するかにかかわらず、注意を要する飲み合わせのチェック、服薬指導、薬に関連する情報提供などが代表的なしごとです。

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師は、皆さんご自身が選択するものです。ここでは、かかりつけ薬剤師の機能と利用するメリット、具体的な活用方法についてご紹介します。



## ★「かかりつけ薬剤師・薬局」の3つの機能

・ひとりの薬剤師がひとりの患者さんの服薬状況を一カ所の薬局でまとめて管理し、かつ、それを継続して行う機能

薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、あなたが使用している薬の情報を一カ所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。

・24時間対応を行ったり、患者さんの自宅にお伺いし在宅医療を行う機能

休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。外出が難しい高齢者などの患者さんのお家に向い、お薬のご説明をしたり、残薬（手元に残っている薬）の確認も行います。

・処方医や医療機関と連携する機能

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬の確認を行います。お薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診もお勧めすることもあります。また、地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を日ごろからつづけています。

出典

e-ヘルスネット

全国健康保険協会ホームページ

日本薬剤師会ホームページ



お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会 TEL：099-257-8288（文責：健康増進委員会 田中 孝明）