

## 今後の脳卒中予防活動について

島根県が目指している「健康長寿日本一」の実現に向けては、壮年期からの健康づくり、要介護状態の予防が重要となっている。とりわけ、寝たきりの原因疾患の第1位である脳卒中の発症予防対策は、その起因疾患となる高血圧・糖尿病等の生活習慣病予防としての一次予防の取り組み、健康診査の事後指導の取り組み、発症予防・重症化予防としての疾病管理等の活動が重要である。

島根県では、これら健康長寿への取り組みを、個人はもとより個人の健康づくりを支援する関係機関・関係者の連携による環境づくりとして、地域社会全体で県民運動として活動を展開しているところである。

今回、発刊した「島根県脳卒中発症予防のための治療指針（以下「治療指針」という。）」は、血圧をはじめとする適正な基礎疾患管理の推進、発症早期の受診促進、再発予防の更なる強化をめざして、主に保健・医療従事者を対象に作成したものである。なお、「治療指針」を、医療現場での活用と同時に地域の保健活動で具体的に活用していくことが、住民に共通した予防と治療と管理の一連の流れでの助言となり、住民の納得した疾病予防としての生活改善に向けた行動化が図れるものと考えている。

### 1．島根県脳卒中発症予防のための治療指針の活用について

#### (1) 脳卒中発症予防対策の保健活動における基礎疾患の管理手引き書として

「治療指針」には、脳卒中の分類・危険因子・治療のガイドライン・再発防止の管理等々保健活動における基礎的な必要知識が盛り込まれており、主治医と連携した住民（患者）支援の共通手引きとしての活用を図る。

#### (2) 脳卒中発症・再発率の低減目標の共通確認と評価指標としての活用を

「治療指針」には、過去の島根県における発症・再発状況のデータ分析により、島根県における脳卒中初発発症率の低減目標、再発率の低減目標を掲げている。

これは、島根県の脳卒中对策の新たな目標設定であり、健康長寿をめざす「要介護状態の予防」に向けた評価指標としての活用を図る。

#### (3) 脳卒中对策における地域・職域・関係機関等々の連携媒体として

「治療指針」には、住民健診・職場健診等での血圧管理や生活改善等事後指導に必要な学術的データによる改善目標・疾病の管理および治療目標が盛り込まれている。これらを、日常の疾病管理状況の目安として地域・職域・医療関係者が連携して効果的に活用することが望まれる。

### 2．市町村における活動展開について

#### (1) 健康長寿しまねの実現に向けた壮年期の脳卒中对策として

市町村における脳卒中对策は、要介護状態の予防対策として、壮年期発症者の発症予防及び再発予防対策として、今なお重要な課題である。

市町村で具体的に脳卒中对策を推進していくために、有識者による科学的データに基づく分析・検討資料を基に、県の脳卒中検討委員会等で提示された重要事項として次の3点が上げられる。

脳卒中発症予防対策として、高血圧等の疾病管理はきわめて重要

今回策定した「治療指針」を活用し、基本健康診査等の事後フォローとして、基礎疾患要医療者に対する早期受診支援、基礎疾患や既往のある人などのハイリスク者(市町村ごとに範囲を設定しておくことが望ましい)への個別対応、などのハイリスクアプローチシステムをきちんと確立する。

同時に、高血圧友の会などフォローが必要な人たちのグループ活動の育成支援、地域住民への基礎疾患予防や管理の重要性についての普及啓発を徹底し、日常的な地域での血圧、尿糖、BMI等のチェック、勉強会の開催など、生活習慣改善、健康的な環境づくり運動の一環としての地域での自主的な取り組みを推進する。

再発予防・重度化予防に向けた保健福祉サービスの提供体制の充実が重要

市町村で取り組まれている脳卒中等情報システム事業を効果的に活用する。発症者への訪問、主治医との連絡、適当な保健福祉サービスの提供による再発・重度化防止、発症者の仲間づくり、ボランティア等地域での支援体制づくりなどの取り組みが重要である。

要介護状態を予防するために再発予防が重要

要介護状態を予防するためには、脳卒中発症者の再発予防対策を講じることが重要であることが調査研究事業により示されている。再発予防については、医療との連携による疾病管理に併せ、発症者の生活改善を強化していくことが重要である。

介護予防関連事業課とも連携し、介護予防事業対象者についても生活改善支援を実施することが大切である。

また、軽症発症者についてはこれまで把握が困難であったことから、新たな脳卒中情報システムの充実を図りながら、再発予防についての指導・助言を確実に行っていくことが必要である。

## (2) 疾病管理として地域における糖尿病対策の連携システムの構築を

脳卒中予防には基礎疾患のコントロールが重要である。高血圧者の疾病管理については一般化され、血圧管理についての住民意識は高い状況にある。一方、前章「基本的考え方」における記述にもあるように、近年高血圧だけでなく、糖尿病や高脂血症など「死の四重奏」「メタボリック症候群」などの一連の代謝性症候群が注目されており、これらのリスクを多く持つ人の脳卒中発症の危険性も高いといわれている。

これら代謝性疾患群のひとつである糖尿病対策について、一次・二次予防対策を地域で構築していくことが脳卒中発症予防対策としても必要不可欠な課題である。

脳卒中の危険因子となる糖尿病についての意識啓発、糖尿病を基礎疾患として有す者から脳卒中再発率が高いことについての意識啓発を行っていくことが必要である。

再発予防の観点から、脳卒中発症後の糖尿病管理を、主治医との連携により薬物治療管理・食事療法・運動療法の継続実施等の指導・助言を行っていくことが必要である。

特に、軽症糖尿病患者(耐糖能異常)に対し、地域と医療の連携した取り組みに向けて連携システムの構築が必要である。

これまで提示している平成7年度「島根県における糖尿病対策マニュアル 糖尿病予防対策推進事業報告書」などを参考に、地域における糖尿病対策を構築していくことが緊要な課題である。

### (3) 地域保健と職域保健の連携強化として

県内の脳卒中発症者の実態調査結果によると、男性脳卒中発症者の約半分が壮年期の発症であり、また、壮年期発症者を追ってみると、再発した人の8割が5年以上の期間を置いて再発していた。しかも脳卒中が再発する病気であることの認識が低い状況にあった。

また、壮年期脳卒中発症者の誘因調査の結果では、仕事上のストレス、睡眠不足、多量飲酒、食生活の乱れ、基礎疾患の不完全治療及び放置が多くみられた。

これらのことから、今後の脳卒中発症及び再発予防に向けては、正しい知識の普及、適切な食生活の改善、ストレスの改善、健診事後フォロー体制の見直しなど職域保健と連携した壮年期発症者へのフォロー体制の整備が必要である。

職域における定期健康診査において、健診受診後の事後指導が不十分なケースからの脳卒中発症者が多い。健診事後フォロー体制について、地域と職域が連携した取り組み推進と共に、事後フォロー体制の見直しを行っていくことが必要である。

健診結果に基づく個々の危険因子に対して、本人及び家族の自覚を促すための情報提供の機会を増やすとともに、正しい知識の普及による生活習慣の改善を図っていくことが必要である。そのためにも、産業保健連絡会等を開催し、情報交換や推進方策を検討していくことが必要である。

軽度脳卒中発症者へのフォロー体制として、再発の危険性について意識啓発を行うとともに、職場復帰後の閉じこもり対策としてフォロー体制づくりが必要である。

島根県は、中・小・零細事業所が多く、専任の健康管理スタッフが配置されている事業所が少ないことから、事業所管理者に対する啓発が必要である。

## 3. 職域（産業）保健での活動展開について

### (1) 壮年期をめぐる健康課題

平成12年の島根県の60歳平均余命は、全国順位で男性11位、女性2位と男女とも高位であるものの、40歳のそれは男性28位、女性2位となっており、壮年期男性の死亡率が高いことが問題である。健康長寿日本一を目指した健康長寿の実現を図るためには、壮年期の死亡率をどう減少させるかが大きな課題となっている。

職場健診の結果においては、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満が高率であり、しかも精密検査受診率が低い状況にある。青壮年期における健康づくり対策のより一層の推進が必要である。

### (2) 地域と職域が連携した協働事業の推進

従来、地域保健と職域保健では、それぞれに従事する関係者の意識の違いや制度の違いにより連携をとることの困難性があった。このため、市町村ごと、圏域ごとに地域保健関係者と職域保健関係者との情報交換の場、検討の場（地域・職域連絡協議会）を設け、職域保健における健康課題について共通認識を図り、地域と職域が連携した共同事業を実施することにより壮年期（働き世代）の健康づくりを支援していくこととしている。

### (3) 職域における具体的保健活動の展開に向けて

壮年期における脳卒中発症者は、食生活の歪み・運動不足・喫煙・飲酒・ストレス・肥満等の不適切な日常生活習慣が背景にあることに加え、基礎疾患としての高血圧・糖尿病・高脂血症等の疾病管理の不十分さが発症原因になっている。

脳卒中を引き起こす危険因子と引き金因子は病型によって異なっており、これらを改善するためには、その人に適した正しい保健指導が重要である。

職場における健康づくりの利益は、生産性の向上、欠勤の予防、医療費の減少、労働災害の予防、職場の人間関係づくり、家族の健康支援等々により快適職場として企業イメージの向上につながることを職場管理者に理解してもらうことも大切な活動である。

#### (4) 職場での健康づくりの進め方

働く人の健康診断を事業者の責務で行い、従業員の健康状況の把握に努める。

健康診断の結果を従業員個々に分かり易く伝えることと、職場ごとの結果集計分析から、職場の健康づくりが始まる。

地域保健と連携し、地域産業保健センターや保険者の保健活動をはじめとする地域の健康づくり資源を活用した健診事後活動をすすめていく。

個人の生活スタイル（食生活・運動・喫煙・飲酒等）の改善支援と啓発活動の実施。

職場における疲労回復支援の環境づくり、働きやすい職場環境づくりの推進。

事業者・従事者・健康管理者が一緒になって職場での健康づくりを推進していく。