

職場ぐるみで脳卒中に気をつけましょう

～島根県健康推進課からのお知らせ



脳卒中とは？

脳卒中とは、脳の血管が破れたり詰まったりして脳に酸素や栄養が届かなくなり、脳の一部分が壊死する病気です。病気を早期に発見できれば後遺症も残りませんが、重症な場合はまひが残るなどそれまでの生活が大きく一変する場合があります。寒い冬場に発症が多いので、この時期には注意が必要です。

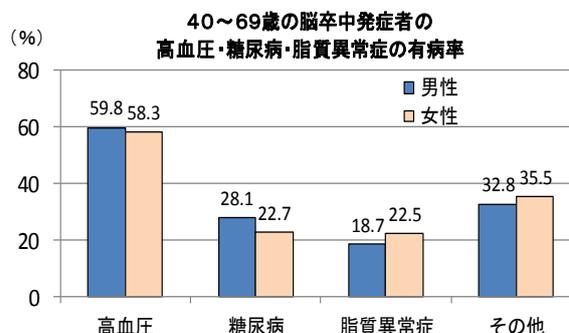
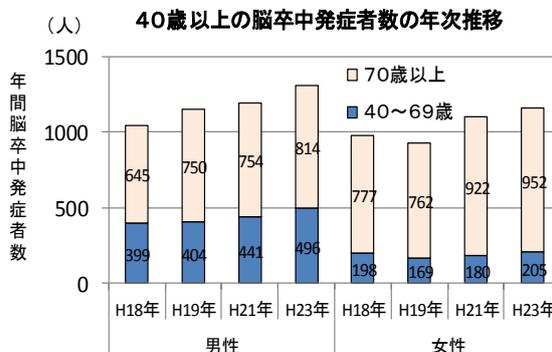
どれくらい的人是に脳卒中にかかるのか？

脳卒中はがん、心臓病に次いで死因の第3位を占め、県内では年間約2,500人が発症しています。男性では40歳以上の脳卒中発症者のうち働き盛り世代が約4割を占めています。

どんな人が脳卒中になりやすい？

高血圧や糖尿病、不整脈がある人、肥満の人喫煙している人は脳卒中になりやすいといわれています。島根県の調査では高血圧の人は正常な血圧の人よりも脳卒中になるリスクが2倍高く、特に注意が必要です。

脳卒中になった40～69歳の人では6割に高血圧があったことがわかっていますが、「普段の自分の血圧を知らない人」、「健診で血圧が少し高めだったが、その後、血圧を測ったことがない人」が多いといわれています。



脳卒中を予防するには日常生活でどのようなことに気をつければよいか？

- 血圧など基礎疾患を管理する。(普段から自分で血圧を測る、受診する、薬を飲むなど)
- 寒さと急激な温度変化に注意する。(特に冬場の入浴時は注意)
- 過度のストレスをさける。(気分転換も大事)
- 過労に注意する。(睡眠不足、深酒に注意)
- 便秘しないようにする。(排便中のくも膜下出血の発症が多い)
- 塩分のとりすぎ、栄養のかたよりに注意する。
- 禁煙する。
- 年に1回は健診を受ける。



職場で気をつけることは？

労働安全衛生法では事業者に対して

- 労働者に対する健康診断の実施とその結果の保存
- 健康診断の結果についての医師等からの意見聴取
- 労働者の実情を考慮した就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜作業の回数の減少等の措置
- 健康診断結果の労働者への通知

がもとめられています。

また、労働者が日頃から血圧をチェックしやすいよう血圧計を職場に置いたり、ストレスチェックや体操などの心身のリフレッシュの取組を行いましょう。

