

《岩手健康管理サポート室》
佐々木看護師からひとこと！

脳卒中死亡率ワースト1からの脱却を目指して

年齢構成の異なる地域間で比較ができるように調整した脳卒中の「年齢調整死亡率」が平成22年度の国の調査で岩手県は男女ともワースト1となりました。全国平均と比べると約1.4倍にも上ります。今回はそんな地元岩手県の話を取り上げてみました。

【なぜ、岩手県は脳卒中死亡率がこんなにも高いのでしょうか？】

脳卒中の原因に高血圧があげられます。高血圧が続くと、動脈硬化になり、脳の血管が破れたり（脳出血）詰まったり（脳梗塞）しやすくなるためです。

高血圧を招く要因の一つに岩手の食習慣が深く関わっています。岩手県民の1日平均の食塩摂取量は11.8gで全国1位です。

冬に野菜を食べるために漬物として貯蔵するなど塩分が多い食事が高血圧を引き起こし、脳卒中のリスクを高めています。その他、肥満度を表すBMIの平均値が全国で男性5位、女性4位とともに上位です。さらに、たばこの喫煙率も男性が全国で5位とこれもまた上位です。

塩分の摂りすぎによる高血圧、肥満、喫煙などの生活習慣に関する要因の他に、地理的な要因など、複数の要因が重なり、脳卒中の死亡率を高めていると考えられます。

男性		女性	
1	岩手 70.1	1	岩手 37.1
2	青森 67.1	2	栃木 35.5
3	秋田 65.7	3	青森 34.0
4	栃木 62.8	4	宮城 33.9
5	宮城 61.8	5	茨城 32.7
⋮		6	福島 32.7
8	福島 58.2	⋮	
⋮		10	山形 31.7
11	山形 55.8	11	秋田 31.6
全国平均 49.5		全国平均 26.9	

※人口10万人当たりの死亡数(人)

(厚生労働省調べ)

【汚名返上のため県民一丸となって取り組む！】

岩手県では、脳卒中予防に全県をあげて取り組む「脳卒中予防県民会議」を設立し、岩手県の喫緊の健康課題である脳卒中死亡率ワースト1からの脱却を目指す取り組みを始めました。

NHK朝の連続テレビドラマ「あまちゃん」の舞台となった久慈市では塩分の摂りすぎに着目。「アマノミクス定食」という塩分控えめでもおいしく食べられるメニューを考案し、適量・適塩の定着を図ろうとしています。



また、テレビ電話が全戸に導入されている地域では、テレビ電話を利用して体操などで体を動かす機会を増やす取り組みも行っています。

個人の健康は、家庭や地域、職場などの環境の影響を受けることから行政機関だけではなく、企業も積極的に県民の主体的な健康づくりを支援する必要があります。健康管理サポート室でも、社員の皆さんの健康づくりを支援することで脳卒中ワースト1からの脱却へつなげていきたいと思っています。