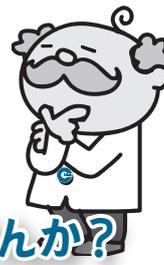


こんにちは!

村立東海病院



東海村民の健康上の特徴を知って生活習慣を見直しませんか?

皆さんは、普段の生活でどのくらいご自身の“健康”と向き合っていますか。今回は、皆さんの健康に対する意識を高めていただけるよう、東海村民の健康上の特徴をご紹介します。

東海村民の健康上の特徴は？

東海村民は、全国平均と比べて心疾患や脳血管疾患による死亡率が高い傾向にあります。

下の表を見てみると、2010年から2014年までの5年間で、心疾患と脳血管疾患を合わせて、400人以上の方が亡くなっています。令和4年4月時点の村の常住人口が37,799人であることを考えると、これらの疾患がひとつとではなく、自分にとって身近な問題に感じてきませんか。

【2010年～2014年の東海村の主要死因別死亡数】

死因	死亡総数	男性	女性
悪性新生物(がん)	425人	252人	173人
心疾患	266人	130人	136人
脳血管疾患	150人	65人	85人
糖尿病	31人	22人	9人
腎不全	22人	10人	12人
その他	640人	344人	296人
合計	1534人	823人	711人

(出典)茨城県立健康プラザ「平成29年茨城県市町村別健康指標」

生活習慣病の予防が大切です！

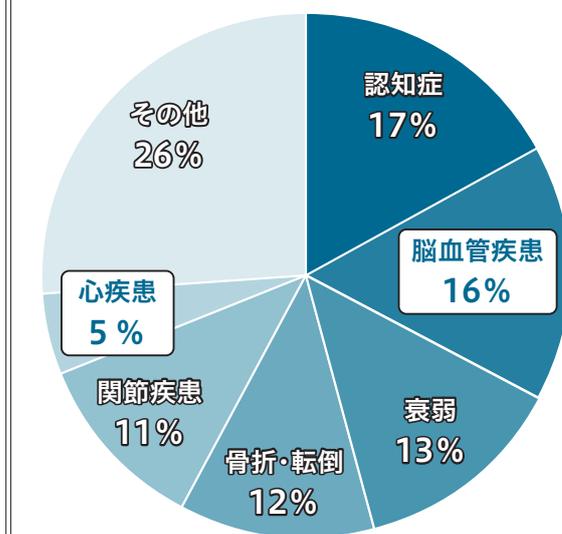
誰しもが介護される必要がなく、身の回りのことを自分でできる状態で長生きすることを望むのではないのでしょうか。

右の円グラフは、日本で「介護を必要とする人が発症した疾患の割合」を示したものです。代表的な疾患として心筋梗塞や脳卒中がありますが、どちらも前兆がなく、突然発症することが多いのが特徴です。これまで普通に生活していた方が、疾患を発症後に生活が一転することも珍しくありません。

これらの疾患を防ぐためには、普段の生活の中で予防することが重要となります。食事や運動を基本とした上で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のコントロールも大切になります。

私は救急診療にも携わっていますが、生活習慣病をコントロールできていない方が心筋梗塞や脳卒中を発症する場面によく遭遇します。生活習慣病は症状がないことがほとんどです。症状がない中で、自分の健康にどれだけ向き合えるかが、生活習慣病予防の“カギ”となります。

【介護を必要とする人が発症した疾患の割合】



自分の健康状態が気になったら…

村立東海病院には、生活習慣病などの慢性期疾患の管理を専門とする総合内科・総合診療科の医師が多く勤務しています。健康に不安を感じる方は、お気軽にご相談ください。

村立東海病院 内科医師 戸田 智也

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域医療推進担当(☎287-0848)