

心臓病・脳卒中を防ごう!!

三大成人病の患者の数は、①心臓病、②脳卒中、③がんの順。発病者が増えています。診断や薬剤、手術の進歩などで死亡率はさがっています。また、高齢化社会の到来にともない、今後、脳卒中や心臓病からの「寝たきり」や「ぼけ」も増加することが考えられます。

成人の心臓病の大多数や脳卒中は、心臓や脳へ血液を送る血管が一時的、または完全につまったり、破裂することによって発病します。このような血管の異常は、動脈硬化と高血圧の相乗作用で起こり、高血圧や高脂血症を指摘された人は、とくに注意が必要です。

※高率受診件数ベスト10 山梨県
平成4年5月診療分

男			女		
順位	疾病分類項目	件数	順位	疾病分類項目	件数
1	歯	13,485	1	高血圧	17,350
2	高血圧	10,664	2	歯	16,695
3	呼吸器系	10,403	3	筋骨格系	12,255
4	消化器系	7,981	4	呼吸器系	11,289
5	筋骨格系	6,068	5	目	10,464
6	目	5,341	6	消化器系	8,862
7	循環器系	4,791	7	循環器系	5,552
8	皮膚	3,849	8	皮膚	4,518
9	脳血管疾患	3,526	9	泌尿器生殖器系	3,839
10	糖尿病	3,269	10	脳血管疾患	3,653

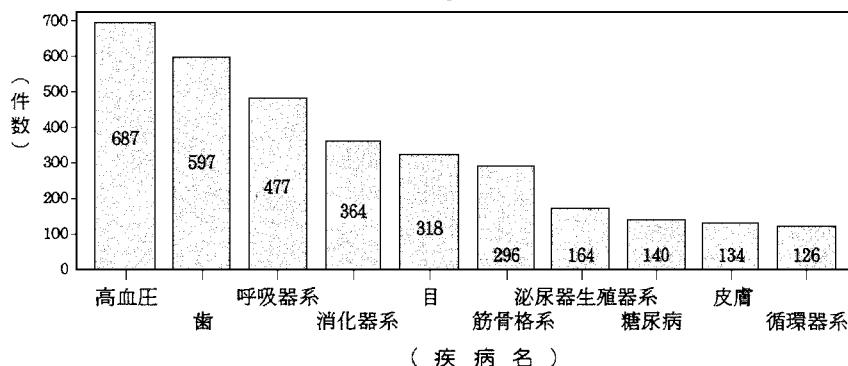
※高率受診件数ベスト10 都留市
平成4年5月診療分

男			女		
順位	疾病分類項目	件数	順位	疾病分類項目	件数
1	歯	499	1	高血圧	687
2	高血圧	424	2	歯	597
3	呼吸器系	375	3	呼吸器系	477
4	消化器系	281	4	消化器系	364
5	目	175	5	目	318
6	皮膚	145	6	筋骨格系	296
7	筋骨格系	142	7	泌尿器生殖器系	164
8	循環器系	127	8	糖尿病	140
9	精神障害	124	9	皮膚	134
10	糖尿病	122	10	循環器系	126

平成四年五月診療分を疾病分類により、高率受診件数ベスト10を山梨県と都留市を表にしました。

この表によると、高血圧で男が県、市とも二位ですが、女は県、市とも第一位です。全国的にも言えることだと思いますが、当都留市においても高血圧症の人が非常に多く、生活習慣の改善を考えていかなければなりません。日常生活において、栄養・運動・休養のバランスを上手にとるようにしましょう。

高率受診件数ベスト10 都留市
女



老人医療受給者証の切り替え

お手元の老人医療受給者証の有効期間をお確かめください。七十歳以上（寝たきりなどの人は六十歳以上）の方は、老人保健法による医療制度のもとに医療を受けることに



既に、対象の方々には医療受給者証をお渡ししてありますが、お手元の受給者証の有効期限は一月末になっています。

そのため、二月一日からは使えませんので、本年一月末日までに新しい受給者証を郵送いたしますので、二月一日からは新しい受給者証をもって医療を受けてください。

なお、この受給者証の有効期間は五年間ですので、大切にしてください。

※古い受給者証は市役所保健環境課国保医療係または、各地域コミュニティセンターに御返還願います。また、二月一日までに届かない場合は保健環境課国保医療係までお問い合わせください。

脳卒中を予防する 日常生活10か条

- ① 定期的な血圧測定を（最低一か月に一回）
- ② 定期的に血液検査や眼底検査で動脈硬化を調べる。（年に一〜二回）
- ③ 寒さにさらされないこと
- ④ 風呂はぬるめの湯に（四〇〜四二度）
- ⑤ 便通をととのえ、トイレは洋式に
- ⑥ 減塩食を維持し、動物性脂肪をひかえめに
- ⑦ 太りすぎをさける
- ⑧ ストレスをためない
- ⑨ タバコはやめる
- ⑩ 酒は一日一合まで（ビールなら大びん一本ウイスキーならダブル一杯）

●脳卒中のおもな種類

