

事業の経過

- **初年度**
- 事業導入のための企画（支援）
- 健康状態実態調査（支援）
- 委員会の開催、講演会、情報誌の発行

- **2年目以降**
- 生活改善モニターの募集と介入
- 生活改善モニター介入成果の評価（統計解析）
- 評価結果について村民にフィードバック

プロジェクト事業の成果を情報誌市とし村内に各戸配布

A村脳卒中を考えるプロジェクト —第5報—

A村は脳卒中が課題だ!

A村は、脳卒中で死亡する方が全国平均の2.4倍です。(図1)また、県の平均に比べても高い状況にあります。脳卒中を発症するのは生活習慣が大きな影響を与えていると考えられています。そこで、「脳卒中発症を減らしていくためには、どんな生活をすれば良いのか」を、一緒に考え、生活の中で実践できるように「脳卒中を考えるプロジェクト事業」を、信州大学の野見山教授らにご指導いただきながら、平成18年度から3年間行っています。

18年度からプロジェクトに参加された皆さんを中心とした血圧などについて、中間結果を報告としてまとめましたので、ご報告します。



図1 平成10～14年度脳血管疾患SMR (注: SMR: 年齢構成を平均化した死亡率)

事業内容

- 18年度事業
 - 講演会 「脳卒中と食事の話」 元飯田保健所技術幹 宮田管理栄養士
 - 教室 60代70代高血圧者対象の教室 28名
減塩・適度な運動に関する学習
栄養調査や血圧測定、血液検査等
- 19年度事業
 - 講演会 「糖尿病の予防と治療」 飯田市立病院内分泌科長 小林陸博医師
 - 教室 60代70代高血圧者対象の教室 18年度からの受講生 38名
内容は18年度に同じ

1年たつと血圧の下がる人が多い!

収縮期血圧(上の血圧)も、拡張期血圧(下の血圧)も改善の傾向がみられた方がいました。これは、プロジェクトに参加していただいた方が、毎日の生活の中で、食事の内容や体を動かすことなど意識して生活をしていただいた結果であると思われます。(図2)

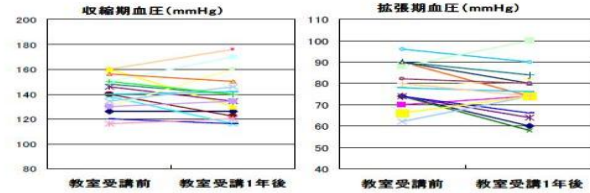


図2 教室参加者の血圧の変化

塩分が減ってきている!

また、尿中に含まれるナトリウム量を調べたところ、低くなった方が多いという結果も出ています。(図3)これは塩分の摂取に気をつけていた効果であると思われます。

幸草村の方は1日約11gの食塩を摂取しているという結果が出ていますが、男性10g以下、女性8g以下が理想ですので、これから塩分を取りすぎないように気をつけていきましょう。

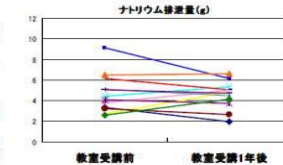


図3 教室参加者の尿中ナトリウムの変化

参加者は速く、長く歩けるようになった!

「体をほぐし、日常生活の活動量を増やす」ことを目標に、足の手入れとストレッチ体操等を中心に運動を実施していただきました。教室だけではなく、日ごとの生活の中でいつもより意識して運動に取り組みいただけた結果、足の指でつまむ力が強くなり、3分間に歩ける距離も延びていました。(図4)

この『足の指でつまむ力』が強くなるということは、足の筋力が維持、または改善しているということでも、転倒予防にもなっています。

ただし、頑張っている人の中には、足に痛みが出る人もいました。無理のない適度な運動は、血圧を下げる、脳卒中の予防に効果がありますので、運動に取り組んでいただいたことは、血圧の改善にも役立ったと思われる。

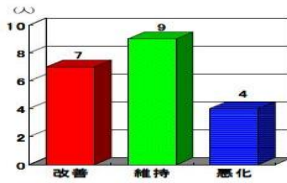


図4 歩行状態の変化

体の具合が悪くなったと思う人は少ない!

プロジェクトの参加者について、「自分の健康に関する意識」を比較した結果、『以前より悪くなった(悪化)』方は2人と少なく、残りの方は維持または改善している方でした。(図5)年齢的なことを考えると、健康状態が悪くなってもおかしくはないのに、健康を維持できたのはすばらしいことだと思います。特に『健康になった』という意識がもてた方がいたのは、教室に参加して、食事の内容に気がつけたり、意識的に運動していただいた結果であると思われます。

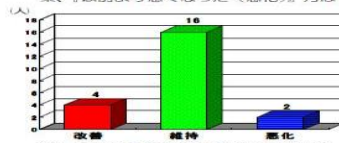


図5 教室参加者の健康に関する意識の変化

「脳卒中を考えるプロジェクト事業」は平成21年の3月まで実施します。

最終的な結果は次号でお知らせしたいと思います。なお、住民福祉課では血圧や脳卒中予防に関して食事等の相談を行っています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせは A村役場住民福祉課 26-2111まで

