

# 生活習慣病予防の すすめ

## 16 心筋梗塞

# 過剰なストレスは危険信号 急激な温度変化にも注意を

生活習慣病とは、食・運動・休養・喫煙など、日常の生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、代表的なものに高脂血症や高血圧、糖尿病などがあります。当会健康クリニックでは、生活習慣病の原因を早期に発見し、治療につなげるための検査を行っています。このシリーズでは、具体的な病気を例に、どのような対処が必要になるかなどを紹介いたします。

病気が、現在では医療技術の進歩により、詰まった部分を早期に広げることで救命が可能になりました。

心筋梗塞の症状は、突然の激しい胸痛ですが、肩や背中の痛みものこともあります。発症は一日の中では午前八時から十時の間にピークが見られます。また、一年のうち冬に起こりやすく夏に起こりにくく、という季節変化もあります。

冬の早朝の外出といった急激な温度変化には特に注意が必要です。最近では広島県医師会が、その日の天気予報をもとに心筋梗塞の危険度を三段階で表示した心筋梗塞予報を新聞やホームページ(左上)などに発表していますので、参考にされてはいかがでしょうか。

心臓は、毎日約十回回の拍動を繰り返す筋肉のポンプです。心臓を養っている冠動脈が詰まると、筋肉に血液が届かなくなり、心筋梗塞になります。致死率の高い怖い病気です。



予報は毎日更新される http://www.hiroshima-med.jp/

ところで、ストレスの多い現代社会の中では個人の性格や精神状態も心筋梗塞発症の危険因子として注目されています。性格的にはタイプAとよばれるせっかちで常に多くの仕事をこなしているような人は、ストレスを自覚せず無理を重ねる傾向があります。

また、心筋梗塞を起こした人の中にはうつ症状を持つ人が多いことも知られています。うつ状態では、すべてのストレスが何倍にも増幅して感じられます。最近の研究では、過剰なストレスは交感神経の過緊張状態や内分泌ホルモンのバランスを乱すことで、心筋梗塞を誘発することもわかってきました。

自分の性格を客観的に把握し、うつ症状に対する精神的ケアを充実させることも、予防のためには重要です。  
(健康科学センター 副所長 武生英一郎)

### 被表彰者一覧

各大会などで表彰された団体及び個人は、次のとおり。

#### 第49回広島県公衆衛生大会

##### 広島県知事表彰

- (1) 公衆衛生地区組織活動功労【団体】別所町内会(尾道市)
- (2) 公衆衛生地区組織活動功労【個人】中川佐智子(広島市)
- (3) 石崎哲哉(広島市)
- (4) 吉岡恭子(広島市)
- (5) 竹本昌之(広島市)
- (6) 俵郷司(府中町)
- (7) 南田静子(熊野町)
- (8) 大垣裕(尾道市)
- (9) 小林誠八(福山市)
- (10) 塩見博(呉市)

##### 健康増進栄養関係功労

- (1) 呉市健康運動推進協議会連合会
- (2) 健康増進栄養関係功労者【個人】谷本佳子(大崎上島)

##### 健康増進栄養関係功労

- (1) 地区衛生組織活動功労者【個人】伊勢本学(竹原市)
- (2) 地区衛生組織活動功労者【個人】野田(野田)
- (3) 地区衛生組織活動功労者【個人】川益美(海田町)
- (4) 地区衛生組織活動功労者【個人】三木重子(熊野町)
- (5) 地区衛生組織活動功労者【個人】石橋義一(府中町)
- (6) 地区衛生組織活動功労者【個人】吉田幸枝(庄原市)

##### 健康増進栄養関係功労

- (1) 健康増進栄養関係功労者【個人】吉田幸枝(庄原市)

## 検査受付窓口日記



### ④ 名水

今回の窓口日記は東部支所よりお届けします。東部支所は福山市西部の山手町にあります。水色の三階建ての建物で、芦田川の右岸土手すぐそば。土手を走行される時、ちょっと気に掛けてみてください。受付窓口には、毎日、検体持込の方やご相談の方などがいらしています。



東部支所の受付窓口

## 検体の持ち込み時は容器もチェック 名水は自然からの贈り物

今日も、お客様が大きなポリ容器を抱えて、「名水を持ち込まれました。この水は何時間もかけて汲み上げた水です。」「この水はおいしいけれど、体にいい水だけれど、飲めるかどうか念のため調べてほしい!」との依頼。このとき、持ち込まれたこのポリ容器をよく見ると、入れ物の口の部分だけでなく中にも黒い汚れが多数見られ、お世辞にもきれいと言えない状態。良い水質の水をこんな容器に入れて持ち帰っても、管理の仕方によって全く飲めない水に変わってしまいます。きれいに洗浄した容器で採水、運搬されることはもちろんのこと、水を取られた後も可能であれば冷蔵・冷暗所で保管し、「長期間の保存は極力控えられた方がいいです。」とのご相談ください。(東部支所 香川典子)

今日も、お客様が大きなポリ容器を抱えて、「名水を持ち込まれました。この水は何時間もかけて汲み上げた水です。」「この水はおいしいけれど、体にいい水だけれど、飲めるかどうか念のため調べてほしい!」との依頼。このとき、持ち込まれたこのポリ容器をよく見ると、入れ物の口の部分だけでなく中にも黒い汚れが多数見られ、お世辞にもきれいと言えない状態。良い水質の水をこんな容器に入れて持ち帰っても、管理の仕方によって全く飲めない水に変わってしまいます。きれいに洗浄した容器で採水、運搬されることはもちろんのこと、水を取られた後も可能であれば冷蔵・冷暗所で保管し、「長期間の保存は極力控えられた方がいいです。」とのご相談ください。(東部支所 香川典子)

今日も、お客様が大きなポリ容器を抱えて、「名水を持ち込まれました。この水は何時間もかけて汲み上げた水です。」「この水はおいしいけれど、体にいい水だけれど、飲めるかどうか念のため調べてほしい!」との依頼。このとき、持ち込まれたこのポリ容器をよく見ると、入れ物の口の部分だけでなく中にも黒い汚れが多数見られ、お世辞にもきれいと言えない状態。良い水質の水をこんな容器に入れて持ち帰っても、管理の仕方によって全く飲めない水に変わってしまいます。きれいに洗浄した容器で採水、運搬されることはもちろんのこと、水を取られた後も可能であれば冷蔵・冷暗所で保管し、「長期間の保存は極力控えられた方がいいです。」とのご相談ください。(東部支所 香川典子)

- (1) 地区衛生組織活動功労者【個人】佐々木勉吉(東広島市)
- (2) 地区衛生組織活動功労者【団体】平原町自治会(呉市)
- (3) 地区衛生組織活動功労者【個人】吉田幸枝(庄原市)
- (4) 地区衛生組織活動功労者【個人】野田(野田)
- (5) 地区衛生組織活動功労者【個人】川益美(海田町)
- (6) 地区衛生組織活動功労者【個人】三木重子(熊野町)
- (7) 地区衛生組織活動功労者【個人】石橋義一(府中町)
- (8) 地区衛生組織活動功労者【個人】吉田幸枝(庄原市)

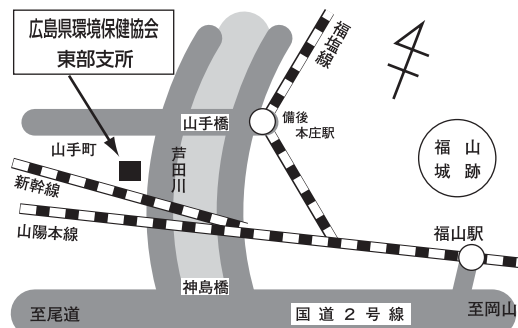
財団法人日本公衆衛生協会 会長表彰  
公衆衛生事業功労者【個人】吉田幸枝(庄原市)

財団法人予防医学事業推進全国大会  
財団法人予防医学事業中央会表彰  
予防医学事業中央会奨励賞  
笠毛都江(環境協健康科学センター健康増進課長)

当会の前身・県衛連の頃より、管理栄養士として活躍指導部門を強化すべく新設した健康増進課で、食健康教育プログラムの企画・実施、栄養指導のみならず、人間ドックの指導教材などの企画制作の中心的役割を果たすなど、さまざまな取り組みが評価され、表彰を受けました。

## 東部地区の検査受付は、支所でも行います!

食品検査・衛生検査・飲料水検査・環境検査など  
【受付時間】月曜日から木曜日 8:30~17:30



財団法人 広島県環境保健協会  
東 部 支 所  
〒720-0092 福山市山手町5-32-26  
TEL 084-952-0007  
FAX 084-952-0009