



珍しくない 突然死 ～原因の7割が心臓～

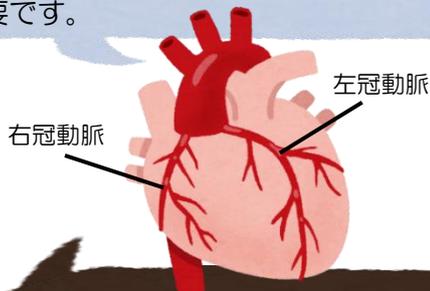
健康に見える人が急に亡くなってしまふことを、医学用語で「突然死」といいます。交通事故などの外因死は含まれません。成人の突然死の原因としては、^{きよけつせいしんしっかん}虚血性心疾患が約7割で最も多いとされています。突然死は決して珍しいものではありません。亡くなる方の10人に1人が突然死です。突然死は40～50代の中高年に多く、男性は女性の2倍リスクが高くなっています。

きよけつせいしんしっかん 虚血性心疾患ってなんだ？

酸素や栄養が含まれている血液を全身に届けるためにポンプの役割をしている心臓ですが、心臓自身が働くためにも、血液が必要です。



心臓にも
栄養が必要だよ

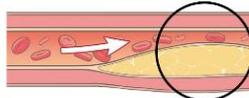


血管が詰まると
栄養が
届かなくなっちゃう

きよけつせいしんしっかん 虚血性心疾患

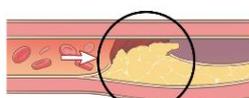


狭くなる



狭心症

詰まる



心筋梗塞

心臓に血液を届けるための血管（冠動脈）が狭くなったり（狭心症）、つまったり（心筋梗塞）して、血液が心臓に届きづらくなる状態を、まとめて「虚血性心疾患」と呼びます。

積丹町の状況

昨年度健診を受診した方の約38%に心電図異常がみられ、そのうち半数が虚血性心疾患によるものでした。

積丹町の死因をみると、心臓病はがんに次いで第2位となっています。

睡眠中は
心臓も休息や
機能回復を
しているよ



じゃあ・・・
睡眠が不足すると・・・？

国保診療所でも心電図検査が受けられます！

心電図は
心臓病を発見する
入口

昨年、心電図が
新しくなりました！

国保診療所でも町のワンコイン健診
が受けられます。
基本健診には心電図検査がセットで
ついています♪

優しい先生と
親身に話を聞いてくれる
看護師さんが
待っています～

宮田看護師



ほかにも検査機器が
新しくなっています
健診の血液検査結果は
最短で翌日にわかります!!

心臓エコー



血液検査



心電図

中島看護師

工藤看護師

山本正志医師

🐾 健診で体の状態を知り病気の重症化を予防しましょう！保健師・栄養士が説明に伺います！

小さい町だからできること
人がわかる見守り



現役ウニ漁師時代のとーさん
気になる情報がありましたら一括支援センターまでお願いします。

★認知症に関するワンヒント★

『徘徊』^{はいかい}という言葉には、「意味なく、うろうろと歩き回ること」という意味があります。しかし、認知症の方の外出には、「その人なりの目的や理由がある」ことがほとんどです。

そのため、認知症の方が一人で外出することを、「徘徊」と表現しないように改める動きが全国的に広がっています。

しかし、時には、外出中に道に迷ってしまうこともあるので、周囲の温かい見守りや声かけも大切です。

「今日はどちらまで行かれるのですか？」

「そろそろ日も沈んで寒くなってきましたね。」



など、日常的に、お互いに声をかけあえる関係づくりを、地域ぐるみでしていきましょう。

優しい声をかけあえる町は、大人にとっても子どもにとっても素敵ですね!

地域包括支援センター ☎ 44-3122

★認知症サポーターを養成しております★

町では、認知症の方を支援するための講座を開催しています。受講された方は「認知症サポーター」として登録され、専用のカードが交付されます。



認知症に対する理解を深め、支えあう町づくりのために、皆さんも認知症サポーターになりませんか?

養成講座の開催については、地域包括支援センターからのお知らせをお待ちください。

国保診療所でも認知症検査が受けられます

国保診療所では、日常の困りごと・物忘れの相談や長谷川式簡易知能評価スケールの検査などを受けることができます。状況によって、専門病院へのご紹介もできますので、ご家族や周りの方に気になる症状がある場合は、お気軽にご相談ください。

国保診療所 ☎ 44-2175