

根郷寿大学市民公開講座
生活習慣病予防講座

みつば脳神経クリニック

院長 大木 剛

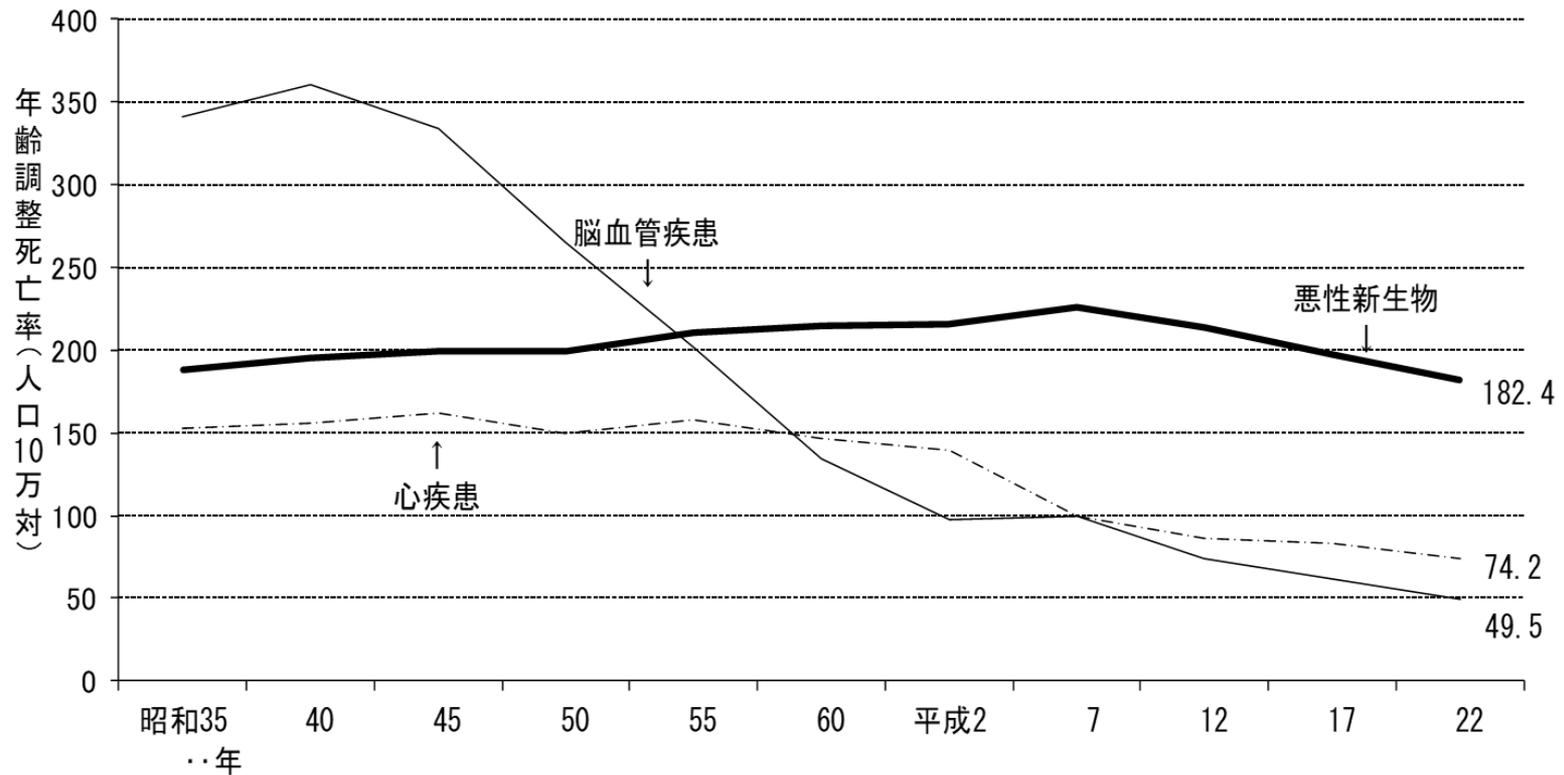


Q.1

心臓病と脳卒中を加えると、がんより多い？

三大死因の死亡率年次推移

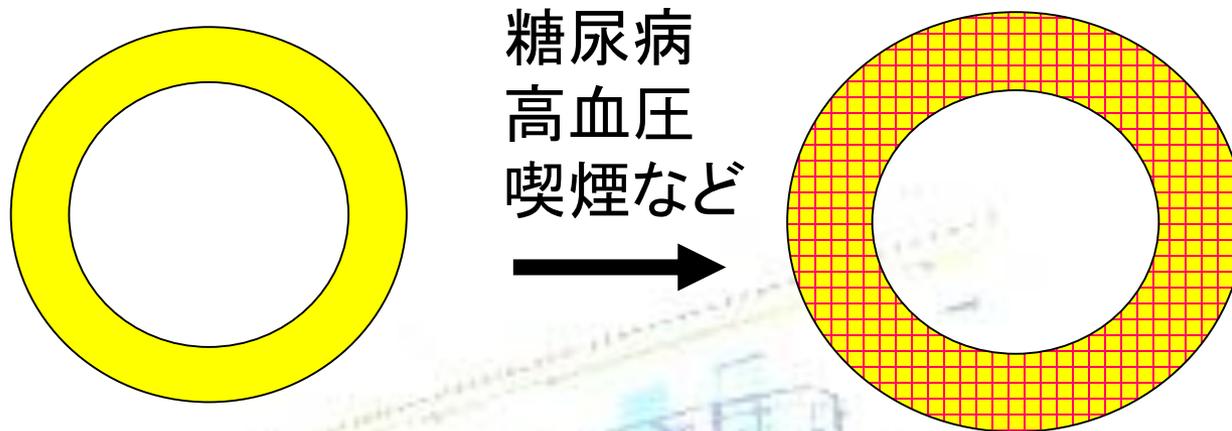
男



Q.1



二種類の動脈硬化

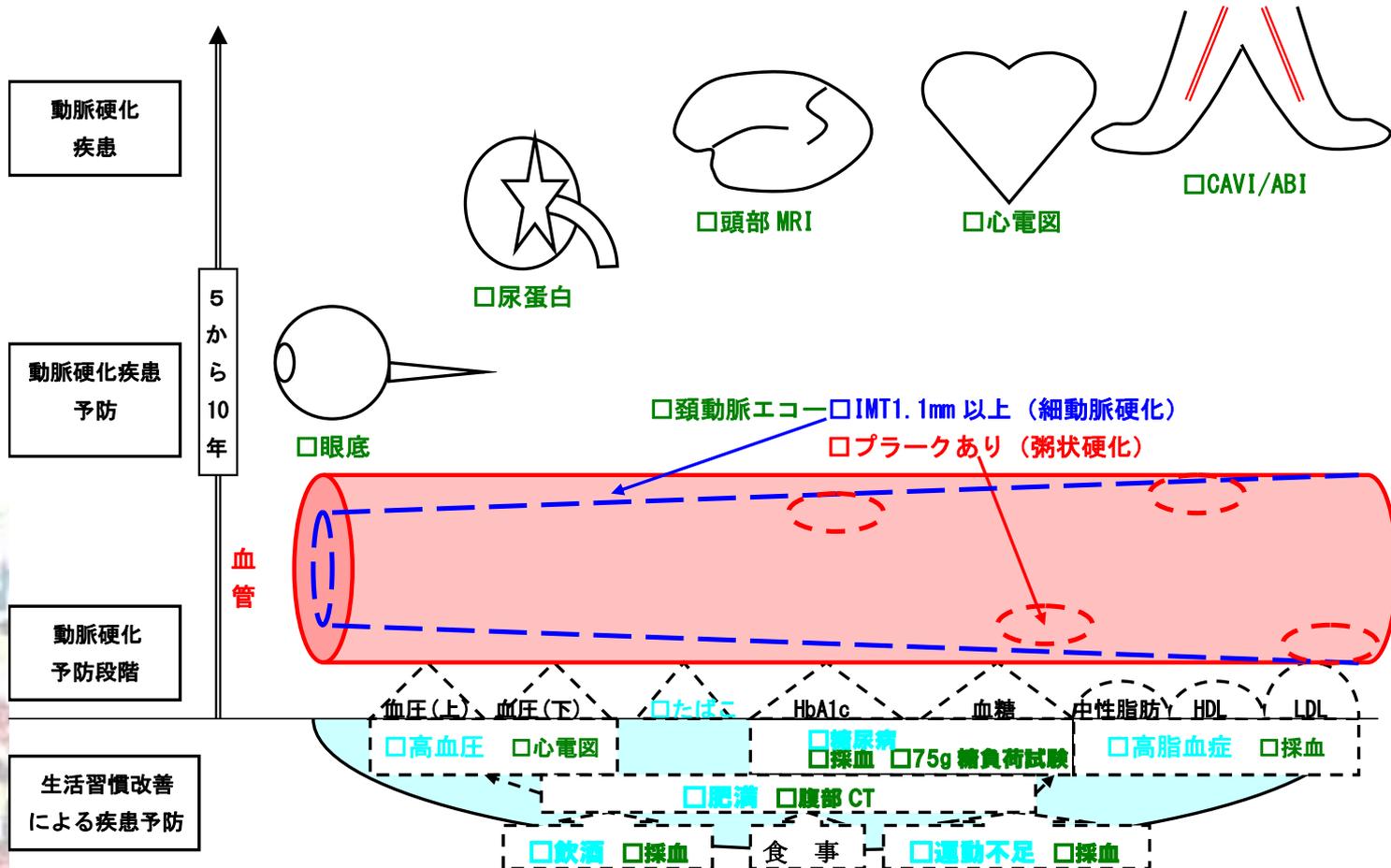


細動脈硬化(血管の硬化)



粥状硬化(血管の汚れ)

動脈硬化の原因



Q.2

<高血圧-1>

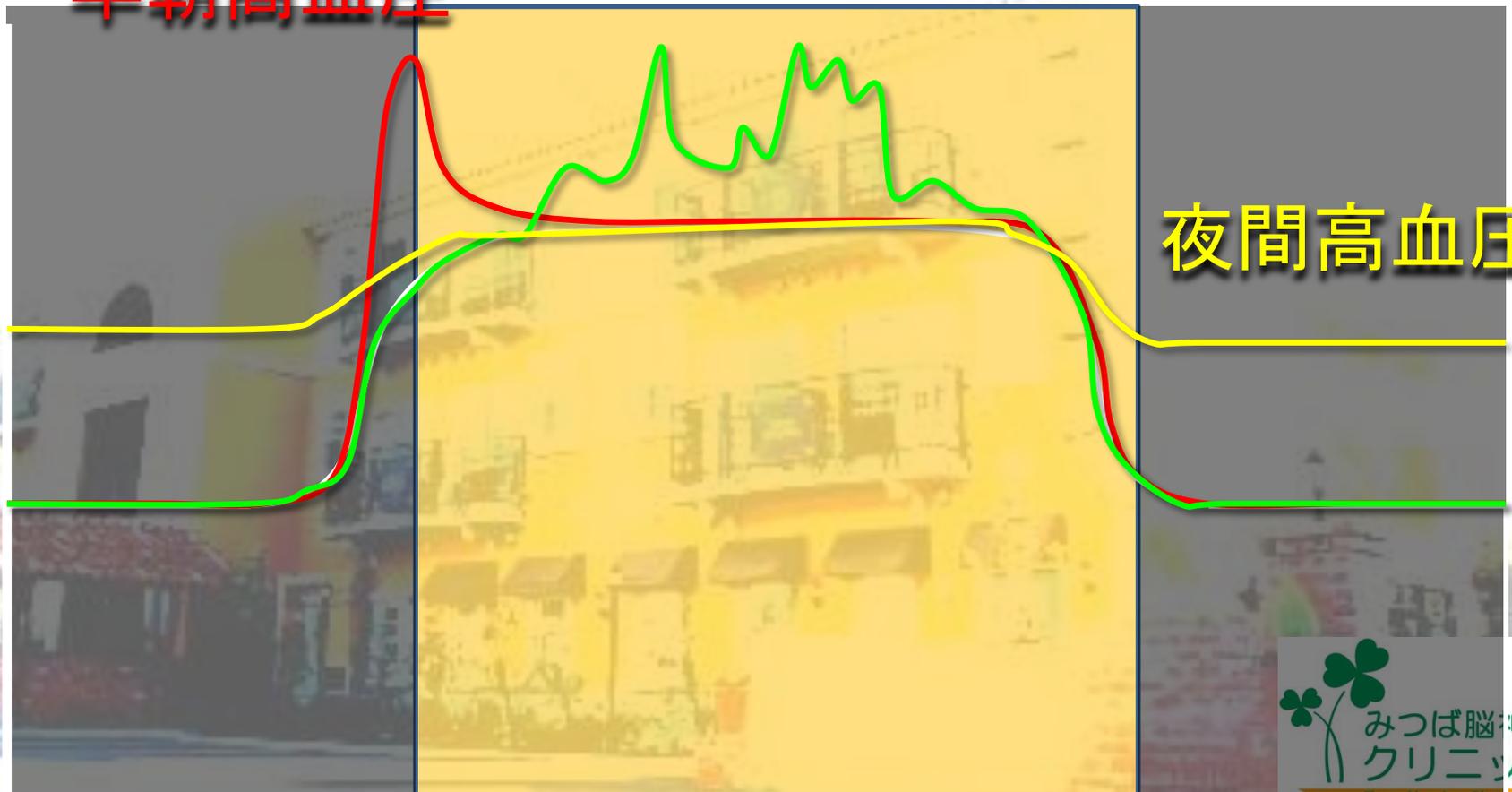
血圧は、毎日決まった
時間に測る方がよい

血圧変動と各種高血圧

早朝高血圧

ストレス性高血圧

夜間高血圧



Q.2



Q.3

<高血圧-2>

診察室では、血圧が高いが、家では低いから薬はいらない

白衣高血圧と仮面高血圧

診察室血圧値

140/90

白衣高血圧

高血圧

正常血圧

仮面高血圧

135/85

家庭血圧値

Q.3



糖尿病

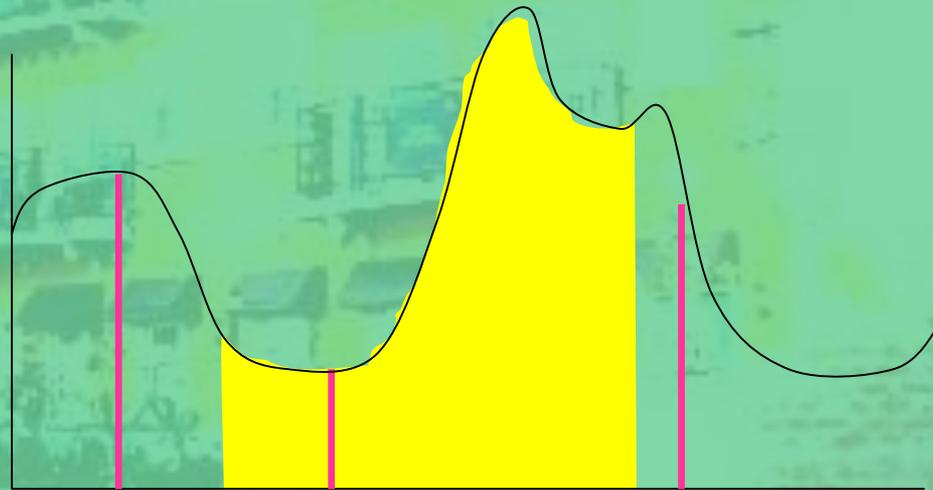
<血糖値とHbA1c>

- 血糖

- 血糖値のいわば“瞬間風速”

- HbA1c

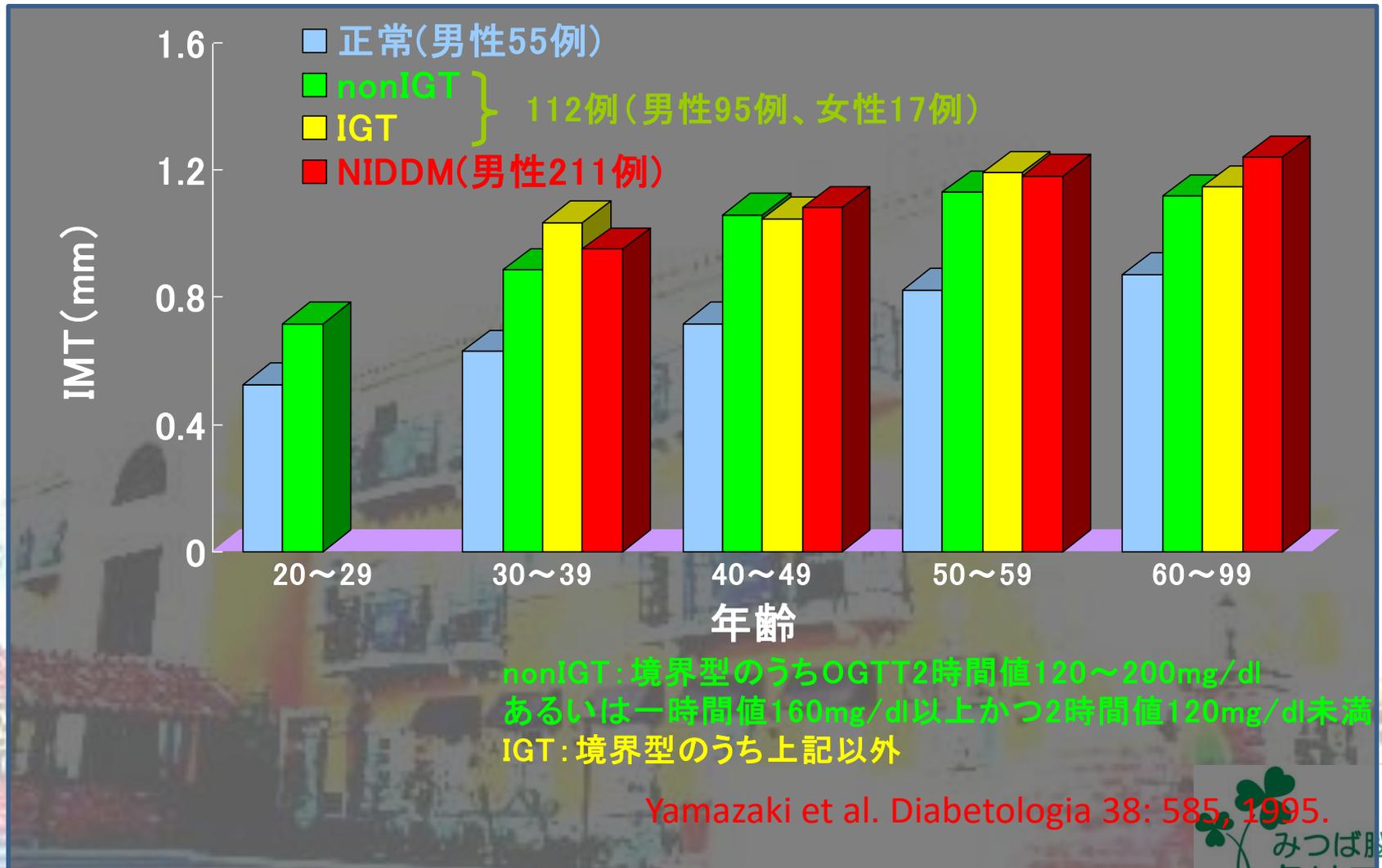
- およそ過去一ヶ月間の血糖値の推移を示す



Q.4

食後血糖が高いが、
HbA1cが正常だから
動脈硬化は心配ない

動脈硬化と食後高血糖



Q.4



Q.5

薬を飲んだら、コレステロールが下がったのでやめた

脂質異常症と動脈硬化



Q.5

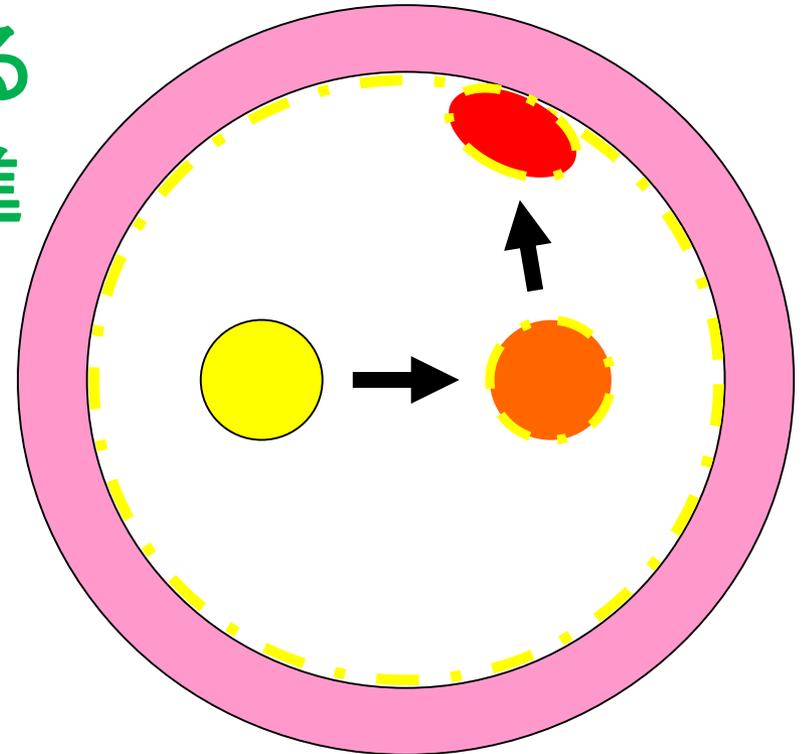


Q.6

親もタバコを吸っていたが長生きしたので自分も大丈夫

たばこ

- ニコチンが血管収縮させる
- 活性酸素が動脈硬化促進
 - 血管壁を傷つける
 - 悪玉を“極”悪玉に変える
- タバコ1本血圧1mg/Hg
- 癌も増加させます
 - 胃がん、肺がん、大腸がん



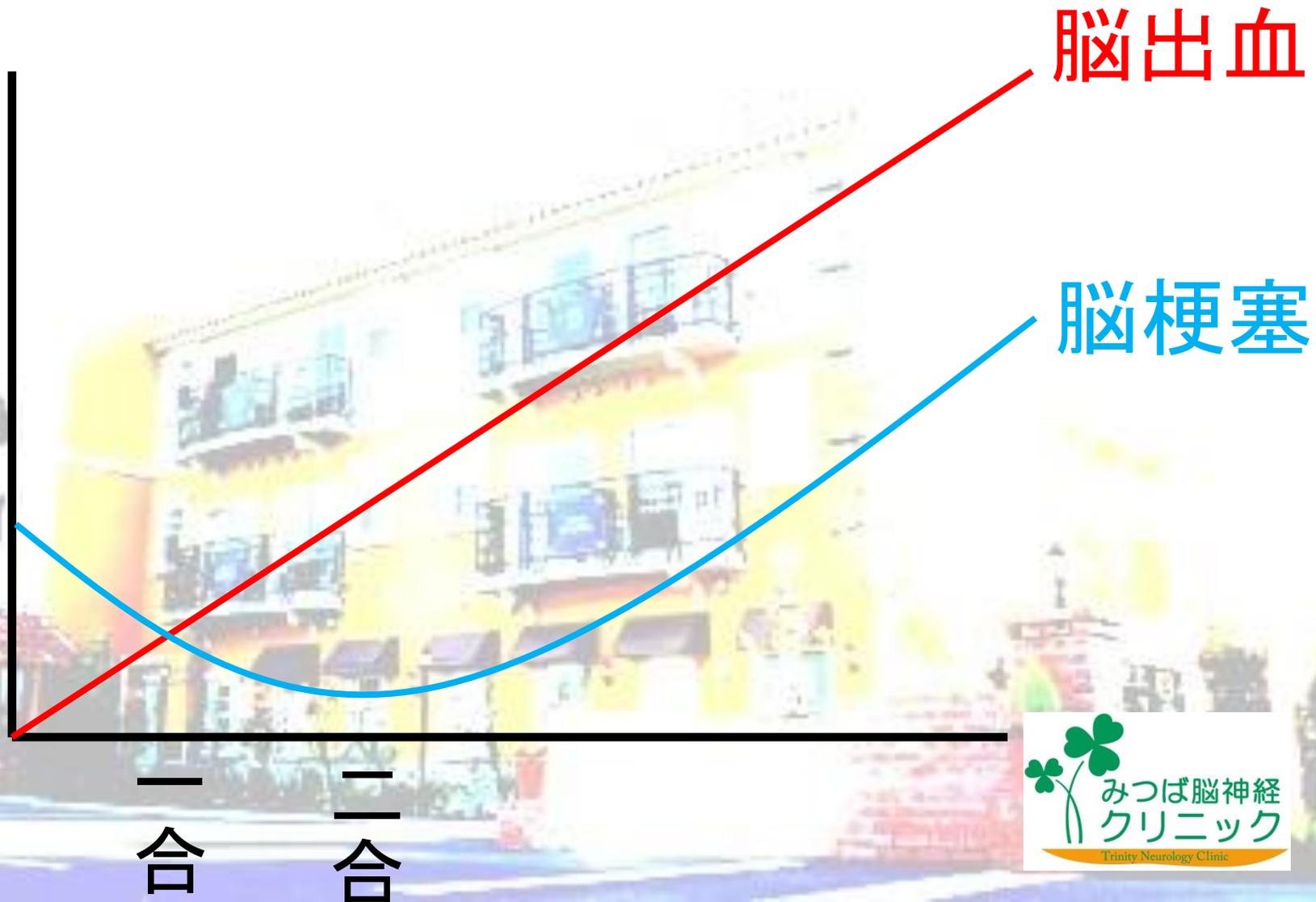
Q.6



Q.7

お酒も度を過ぎなければ大丈夫

飲酒と脳卒中の発症率



Q.7

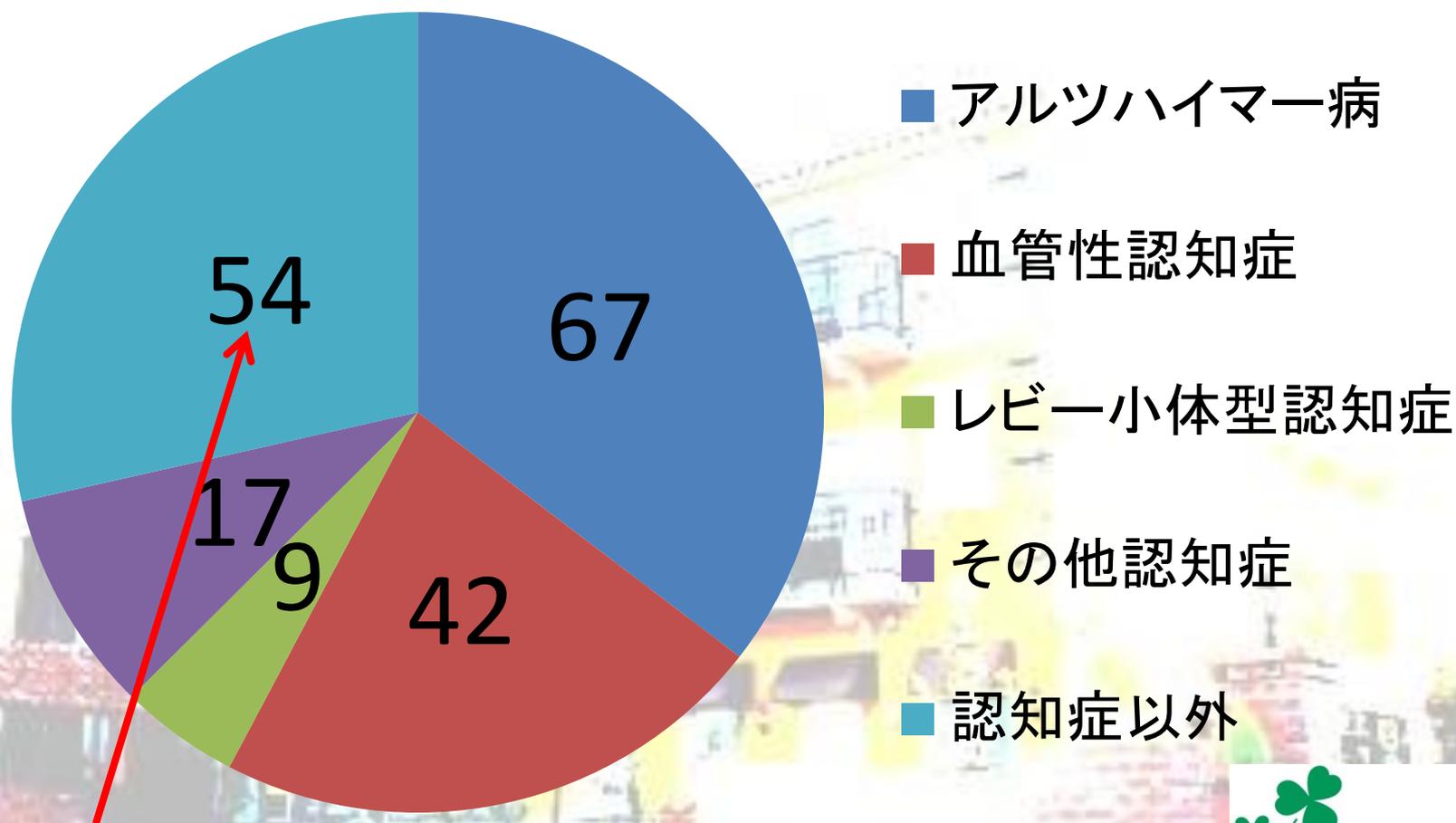


Q.8

認知症とは
アルツハイマー病
のことである

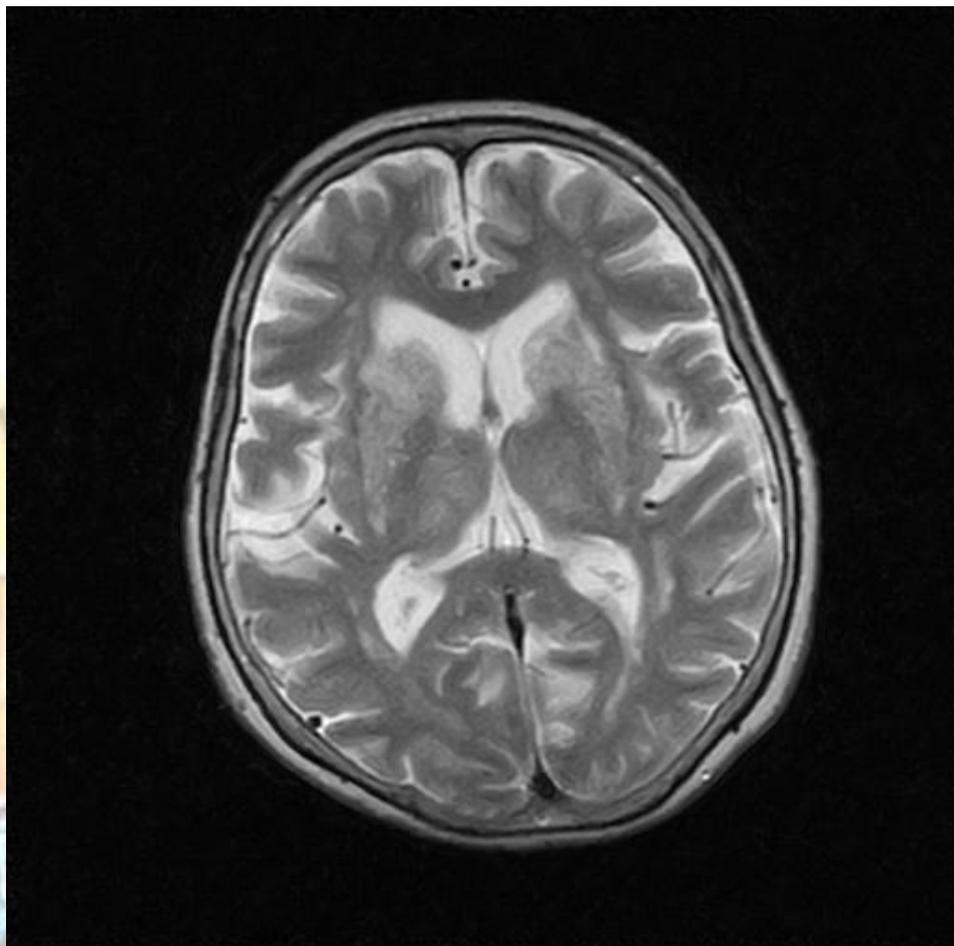
当診療所での認知症疑い

<2012.12~2014.4>

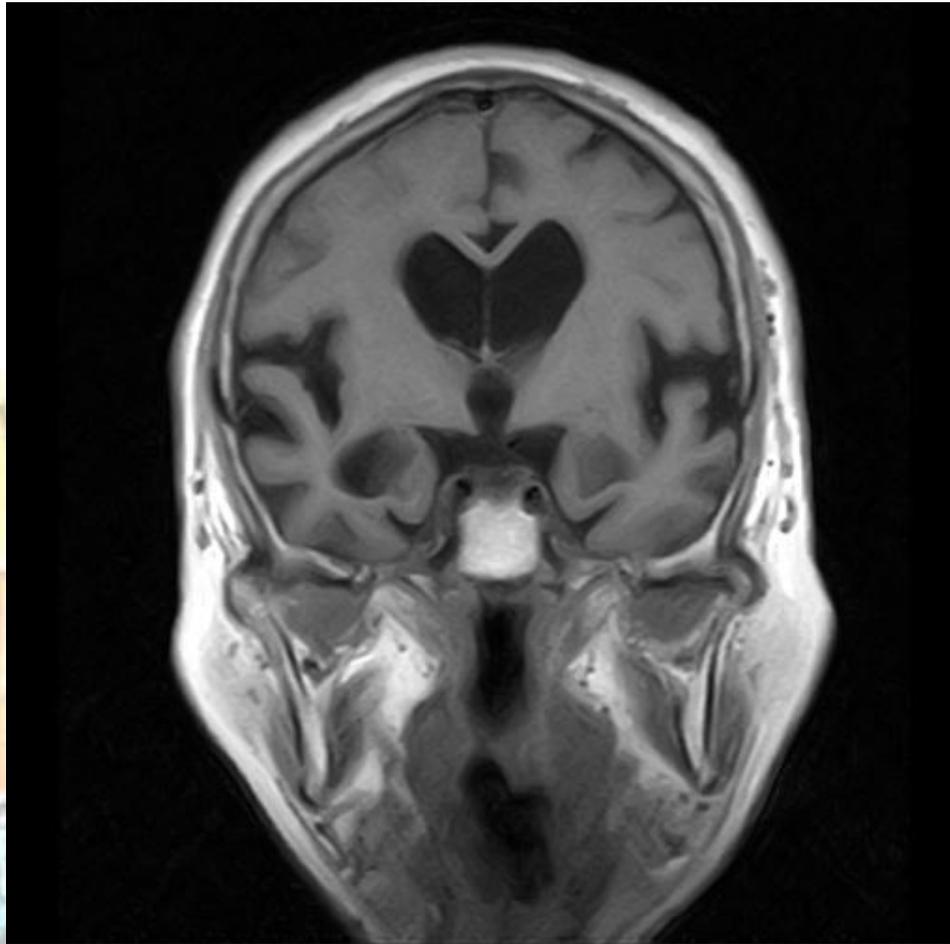


認知症以外が全体の28.6%

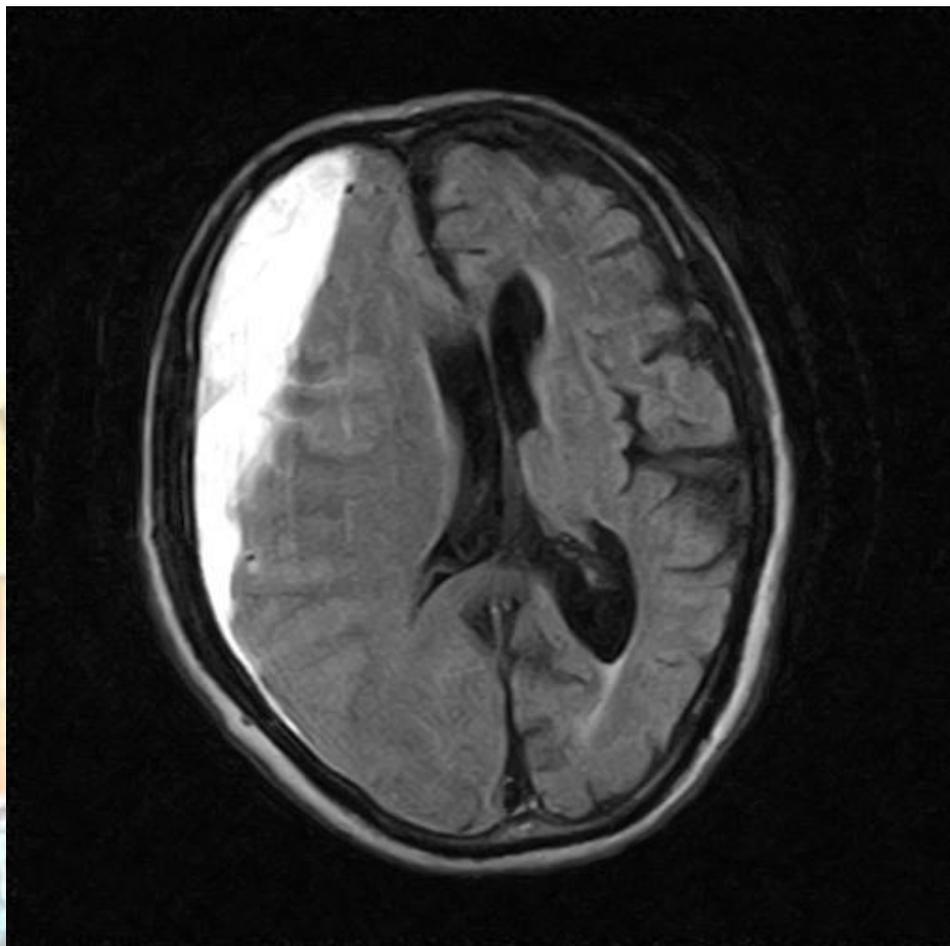
血管性認知症



水頭症



慢性硬膜下血腫



Q.8



認知症はアルツハイマー病
だけではない

Q.9

認知症予防には
身体を使うことよりも
頭を使うことが
大事である

認知症予防

- 食事

- 魚、野菜、赤ワイン(地中海食)

- 運動

- 定期的な運動習慣

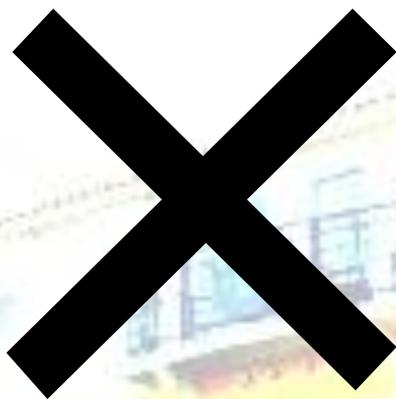
- 睡眠

- 1日30分以内の昼寝(1時間以上では逆効果)

- 知的活動

- 新聞・雑誌を読む、知的なゲーム、博物館に行く

Q.9



食事・運動も
コントロールが必要

Q.10

血液検査をすれば
がん検診は
しなくてもいい

がん検診

- 胃がん
バリウム検査
胃内視鏡検査
採血（ペプシノゲン、ピロリ菌抗体）
- 肺がん
胸部X線＋痰細胞診
胸部CT
- 大腸がん
便潜血
大腸内視鏡
- 子宮頸がん
細胞診
- 乳がん
マンモグラフィー
視触診
乳腺エコー

効果のあるがん検診

- 胃がん
 - バリウム検査
 - 胃内視鏡検査
 - 採血(ペプシノゲン、ピロリ菌抗体)
- 肺がん
 - 胸部X線+痰細胞診
 - 胸部CT
- 大腸がん
 - 便潜血
 - 大腸内視鏡
- 子宮頸がん
 - 細胞診
- 乳がん
 - マンモグラフィー
 - 視触診
 - 乳腺エコー

効果のないがん検診

- 胃がん
バリウム検査
胃内視鏡検査
採血(ペプシノゲン、ピロリ菌抗体)
- 肺がん
胸部X線+痰細胞診
胸部CT
- 大腸がん
便潜血
大腸内視鏡
- 子宮頸がん
細胞診
- 乳がん
マンモグラフィー
視触診
乳腺エコー

効果の不明ながん検診

- 胃がん
 - バリウム検査
 - 胃内視鏡検査
 - 採血(ペプシノゲン、ピロリ菌抗体)
- 肺がん
 - 胸部X線+痰細胞診
 - 胸部CT
- 大腸がん
 - 便潜血
 - 大腸内視鏡
- 子宮頸がん
 - 細胞診
- 乳がん
 - マンモグラフィー
 - 視触診
 - 乳腺エコー

Q.10



がん検診については
各々検査が必要

まとめ

- 動脈硬化の危険性をきちんと評価
- 生活習慣を見直してきちんと予防
(認知症、がん予防にもなります)
- がん検診はきちんと受けましょう