

健康と環境を守る

保健環境センターだより



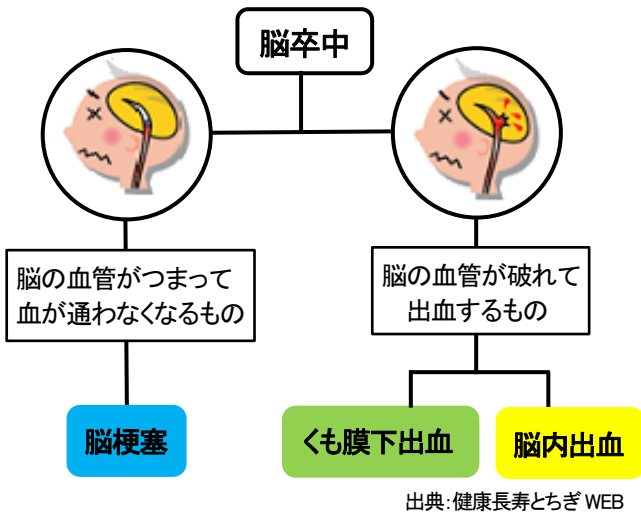
知って防ごう！ 脳卒中

脳卒中ってどんな病気？

脳卒中で亡くなる方は多く、日本人の死因順位4位の病気です。栃木県民の死因順位では、男性は3位、女性は4位であり、命に関わる重大な病気です。

また、寝たきりになる最大の原因であり、半身不随や言語障害など後遺症が残ることもあるため、発症すると本人や家族の日常生活に大きく影響することも少なくありません。

脳卒中は、脳の血管の病気です。血管が破れる「脳内出血」、脳動脈瘤が破裂する「くも膜下出血」、血管が詰まる「脳梗塞」に分類されます。



生活習慣を見直そう！

脳卒中の最大の原因は高血圧です。血圧が高いと動脈硬化が進み血管が硬くもろくなるため、脳卒中になる危険度が上昇します。

また、高血糖や脂質異常が合わさると、動脈硬化が加速するので、予防のためには生活習慣の改善が重要です。

高血圧にならないための生活習慣

- 減塩
食塩の取り過ぎは高血圧の大きな原因です。調味料をかけすぎない、ラーメンのスープは残すなど、日頃の食生活で減塩を心がけましょう。
- 肥満解消
肥満は、高血圧・脂質異常・高血糖を招きます。食べ過ぎや運動不足に注意し、体重管理をしましょう。
- 運動
適度な運動(ウォーキング等)は血流を良くし、血圧を下げる効果があります。
- 禁煙
たばこを吸うと血管が収縮し、血圧が上昇します。たばこの煙に含まれる一酸化炭素は、血液中の酸素を減少させ、血管にダメージを与えます。
- 節酒
お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。飲み過ぎには気をつけて、週に2回程度は休肝日を設けましょう。



見逃さないで！初期症状

迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます。突然症状が出るのが特徴です。ためらわずに、一刻も早く救急車を呼びましょう！



ろれつがまわらない



顔の片側がゆがむ



片腕に力が入らない

急激な温度変化によるヒートショックに注意！

特に冬は

ヒートショックとは…

急激な温度変化によって、血圧が急に変動する現象

急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

家の中でも、暖かい部屋、寒い脱衣所・浴室・トイレ、熱いお風呂、それぞれの間での温度変化が大きくなりやすいため注意が必要です。



暖かい部屋
血圧が安定



寒い脱衣所・浴室
血管が縮んで血圧上昇



熱いお風呂
血管が広がり血圧低下

↑「ヒートショックを防ぐためのポイント」 (企画情報部)

なるほど



バイオフィラスチックって何？

～ プラスチックごみの問題解決に向けて～

プラスチックごみの問題とは

プラスチックは、私たちの生活に必要不可欠です。しかし、プラスチックごみは、焼却による大気汚染やCO₂の発生、流出による海洋汚染を引き起こしています。さらに、「マイクロプラスチック」と呼ばれる 5mm以下の微細なプラスチックごみによる生態系への影響が世界的に懸念されています。

バイオフィラスチックとは

プラスチックごみによる問題への対策として、バイオフィラスチックが注目されています。

バイオフィラスチックとは、植物などの再生可能な有機資源を原料とする「バイオマスプラスチック」と微生物等の働きで、最終的に二酸化炭素と水にまで分解する「生分解性プラスチック」の総称です。

バイオマスプラスチック

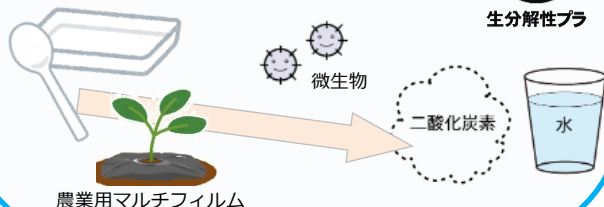
- ◇ 原料として植物などの再生可能な有機資源を使用するプラスチック
- ◇ 焼却しても大気中のCO₂は増加しない
- ◇ 化石燃料の使用削減になる



- ◇ バイオマスプラスチックであり、微生物などの働きで分解されるもの



- ◇ 微生物などの働きによって分解し、最終的にCO₂と水にまで変化するプラスチック
- ◇ 環境中に長期間とどまるプラスチックごみの削減になる



生分解性プラスチック

わたしたちにできること

バイオフィラスチックなどの活用が進められていますが、残念ながらそれだけではプラスチックごみ問題は解決されません。正しい処理やリサイクルをしながら、プラスチックを賢く利用することが重要です。

海洋プラスチックごみは、山から川、川から海へとつながる中で発生するので、栃木県では、より一層の3Rの推進や適正処理の確保に向けた取組を展開しています。

みんなで進めよう！

栃木県と県内全市町の取組み

3R+3R(スリーアール プラス スリーアール)

- 1 Rethink (リシンク)**
 リシンク 1 Rethink
 本当に必要なものかよく考える。【考える】
 ※そのレジ袋は本当に必要？
- 2 Refuse (リフューズ)**
 リフューズ 2 Refuse
 不要なものは断る。【判断する】
 ※いらぬものは増やさない。
- 5 Refine (リファイン)**
 リファイン 5 Refine
 捨てる時は分別する。【分別する】
 ※リサイクルのことを考える。
- 3 Reduce (リデュース)**
 リデュース 3 Reduce
 プラごみを減らす。【減らす】
 ※そもそものごみになるものの量を減らす。
- 4 Reuse (リユース)**
 リユース 4 Reuse
 繰り返し使う。【再利用】
 ※不要品を譲る。フリーマーケットやリサイクルショップを活用する。
- 6 Recycle (リサイクル)**
 リサイクル 6 Recycle
 資源として再利用する。【再生利用】
 ※ごみにするものは資源として回収する。
 (化学部)

発行 栃木県保健環境センター
 〒329-1196 宇都宮市下岡本町 2145-13
 TEL : 028-673-9070
 FAX : 028-673-9071
 E-mail : kenkou-kc@pref.tochigi.lg.jp
 <栃木県保健環境センターホームページ>
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e60/index.html>