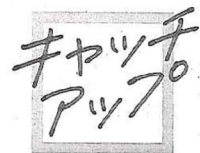


脳卒中多い栃木 どう減らす



寒い部屋

高気密・高断熱住宅勧める

栃木県は脳卒中で亡くなる人の割合が男女とも全国で非常に高い。厚生労働省の2015年調査によると、栃木県は脳卒中による死亡率が男性4位、女性2位。しかも、冬場に増える割合は日本一高い。背景には寒さへの油断があり、喫煙習慣や塩分のとりすぎも影響しているとされる。

(池田拓哉)

■都道府県庁所在地の初霜と「霜の終日」

	初霜	霜の終日
1位	盛岡 10月18日	盛岡 5月4日
2位	札幌 10月22日	山形 5月2日
3位	青森 10月23日	青森 5月1日
4位	山形 10月24日	長野 4月28日
5位	長野 10月26日	宇都宮 4月27日
6位	宇都宮 10月28日	札幌 4月24日

※平均値。気象庁データ(1971年秋～2000年春)をもとに栃木県が作成

横社長は家全体の温度差を減らす必要があると考へ、高気密・高断熱住宅の普及に努めている。「県内の住宅用サッシはアルミが多く、気密性に優れた樹脂が少なく、栃木県民は寒さの危険性への認識が東北の人と比べて低い」

脳卒中で父は亡くなり、母は介護が必要になった。那須塩原市の住宅メーカー「セルシオール」の横秀高社長(48)は両親を襲った脳卒中の原因が自宅の「寒さ」にあったと考えている。

脳卒中は急激な温度差で血圧が大きく変動して起きる。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、人の体は熱を奪われないよう血管が縮み、血圧が上がる。そのときに脳内の血管が破れたら詰まったりして発症するケースが多い。

県健康増進課の担当者は「県民には寒さへの油断が貼られている」と指摘する。県民には寒さへの油断が貼られている。県民には寒さへの油断が貼られている。

さくら市の精密機械器具メーカー「大古精機」は、1年以上の禁煙を達成した社員に高級日本酒を贈っている。昨年末、社員2人が大古秀子社長から山口県の地酒「獺祭」とクオカード5千円分を贈られた。社内には脳卒中予防のポスターが貼られている。

喫煙

社内で禁煙活動

事務所にニコチンパッチを貼って喫煙習慣からの脱却を呼びかけている。さくら市氏家



同社は2016年から社員健康増進に力を入れた。社員健康調査で、高血圧と喫煙率の高さが浮き彫りになった。大古社長は「人材は宝。不健康な状態を知らんぷりはできない」と話す。

ある。栃木県の冬は寒くて長い」と指摘する。県によると、冬(最低気温0度未満)の平均日数は宇都宮市の方が福島市より多い。宇都宮市での初霜は仙台市より早く、霜は4月下旬まで続く傾向にあるという。県は2年前に「ヒートショック撲滅大作戦」と名付けた脳卒中の啓発ビラを作った。高断熱・高気密住宅を推奨し、内窓の取り付けや浴室暖房の設置を呼びかけている。

高血圧対策として毎月17日を「減塩の日」とする啓発活動が始めた。全員参加の「塩分の取り方セミナー」も開催。社内の自動販売機には飲料商品のカロリーを表示している。

塩分

ラーメン店多く「食生活ご注意」

人口あたりのラーメン店の数が多い地域ほど脳卒中による死亡率が高い。そんな調査結果を、自治医科大学(下野市)のグループが2019年に英国の栄養学雑誌で発表した。栃木県は人口あたりの店舗数が全国2番目だった。

研究では、検索サイト「イタウンページ」に登録されているラーメン店などを都道府県ごとに分類。年



県民の喫煙率は21・8%(2016年、厚生労働省調べ)で全国6位だった。