

脳卒中にかからないために

川口市立医療センター
脳神経内科 **しお た ひろ し**
塩田 宏 嗣



脳卒中は脳の血管が破れるか詰まって起こります。脳卒中のうち、大部分は脳梗塞が占め、残りが脳出血とくも膜下出血です。脳卒中で救急搬送される患者さんは日本で年間約33万人とされ、寝たきりの原因の約30%を脳卒中が占めます。年間医療費は2兆円に上ります。脳卒中を発症してからの治療はもちろんありますが、やはり脳卒中にならないようにすることが大切です。日本脳卒中協会では毎年5月25日から31日を脳卒中週間と定め、啓発活動を行なっています。

脳卒中予防10カ条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高過ぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中は、不適切な生活習慣(不適切な食生活、運動不足、睡眠不足、ストレス過剰、多量飲酒、喫煙など)を背景に、生活習慣病(高血圧症や糖尿病、脂質異常症、肥満症など)の進展の結果起こる病気です。脳卒中にかからないためには上記の10カ条を普段から意識して生活すること、生活習慣病があれば必要な治療を受けることがとても大切です。

最後に、一言。「脳卒中 予防に勝る 治療なし」です。

長引く咳は結核かも！？ ～9月24日から30日は結核予防週間～

■結核ってどんな病気？

結核菌により主に肺に炎症が起こる病気、飛沫感染や空気感染など、結核菌の混ざったしぶきや空気を吸い込むことで感染します。過去には日本の死亡原因第1位でしたが、最近では医療の向上により、薬で治る病気になりました。

■川口市の患者数

川口市の2018年の新たな結核患者は103人で、30～65歳の働きざかりの世代が約半数、75歳以上が約3割を占めました。

■予防のためには？

規則正しい生活、バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとりましょう。また、症状がない場合でも毎年健診を受けましょう。特に高齢者の場合は症状が出ないことがあります。健診は早期発見につながり、重症化予防だけでなく、家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。

下記の症状が2週間以上続いている場合には早めに受診！



問 疾病対策課 ☎048-423-6726 FAX048-423-8852

●40歳以上のかたは市の【肺がん・結核検診】が510円で受けられます。
(6月～翌年2月の1年度1回) ※詳細は市ホームページで
問 地域保健センター ☎048-256-2022 FAX048-256-2023



イベントスケジュール

→14ページ **9月**

3日(火)・4日(水)
14日(土)・15日(日)
日本女子プロ野球リーグ
川口市民応援デー
埼玉アストライア戦
場 青木町公園総合運動場野球場

21日(土)・22日(日)
第12回川口ツーデーマーチ
場 戸塚中台公園(スタート・ゴール会場)ほか

→8ページ
29日(日)
第22回川口健康フェスティバル
場 リリア・音楽ホールほか

→14ページ **10月**
6日(日)
炬火台設置記念式典
場 キュボ・ラ広場

12日(土)～14日(祝)
川口グリーンフェスティバル2019
場 グリーンセンター

20日(日)
第18回ボランティア見本市
場 川口西公園

→2ページ
25日(金)～27日(日)
川口市市産品フェア2019
場 SKIPシティ



ひと

最高にももしろい映画を

映画監督

うえだ しんいちろう
上田 慎一郎さん

小学生のころから映画が大好き。山に囲まれた田舎町で生まれ育ち、最寄りの映画館へは電車で小一時間かかることから、もっぱらレンタルビデオ店通いの日々だった。「中学生になって友達とビデオ

借りては楽しんでいた。生み出されるのは娯楽性の高い『おもしろい映画』だ。信条は「自分を信じ、同時に疑うこと」「自分が楽しみ、スタッフやキャストにも現場を楽しんでもらうこと」「カチンコが鳴るその瞬間まで、考え抜くこと」。生み出されるのは娯楽性の高い『おもしろい映画』だ。

今年のSKIPシティ国際Dシネマ映画祭でオープニングを飾ったエンタメ映画『インソップの思いつくソブ』は、SKIPシティのインキユベートオフィスで腕を磨いた3人の監督による異例の共同作品だ。「周りからは止められましたが、周りからは止められませんでした。かえってやる気が湧きました」と笑う。

2015年に『猫まんま』で念願の商業作品デビューを果たし、2016年のDシネマ映画祭では短編部門で『テ

オカメラで映画のようなものを撮り始めたんです」と当時を振り返る。以来、独学で映画撮影を学び、時には山にこもりながら自主映画を製作し、高校の文化祭で上映。卒業後もアルバイトをしながら自主映画を撮り続けた。そんな中、2012年のDシネマ映画祭、短編部門で『恋する小説家』がノミネートされる。「初めての大きな映画祭、舞台挨拶。そして初めて自分の映画がスクリーンに映り、多くのかたに観てもらえた瞬間でした」。惜しくも受賞は逃すが、後に共同監督を務める浅沼直也、中泉裕矢の両氏をはじめとする多くの映画仲間との縁も繋がる、思い深い映画祭だった。

「カメラを止めるな」が大ヒット。日に日に評判が広がり、最終的に観客動員は220万人を超えた。「ありがたいことに、『カメ止め』のヒット以降オファーがどっと増えました。今は目の前のことに全力を尽くし、走りながら次の夢を探したいと思えます」。信念を持って映画を撮り続ける。この想いは誰にも止められない。(※洋)



イク8」が奨励賞を受賞。同時に、アニメ部門では妻(ふくだみゆき監督)の『こんぶれつくすXコンプレックス』が最優秀作品賞を受賞し、夫婦で壇上に立った。「2012年の映画祭で必ずここに帰ってくる」と誓いました。感無量でしたね。