

健康かわら版

脳卒中警報発令中！

鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.3倍です。要介護や寝たきりの主要な原因も脳卒中です。

脳血管障害（脳卒中）には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも、高血圧が最大の原因です。

高血圧が長く続くと、動脈硬化が進行し、脳の血管が詰まります（脳梗塞）。高血圧の程度が強い場合、脳の血管が破れたり（脳出血）、また脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂します（くも膜下出血）。

脳血管障害（脳卒中）の症状

頭痛・めまい・舌のもつれ（しゃべりにくい）、手足のしびれ等の前ぶれ症状が起こることがあります。このような症状が現れたら、様子を見てはいけません。事は1分1秒を争います。すぐに119番に電話を！

脳血管障害（脳卒中）の予防

高血圧の方は自覚症状が無いからと放置することは危険です。家庭での血圧測定や、薬物治療の継続など、日常生活のできるところから見直しをして、血圧コントロールをすることが大切です。

予防のポイント

減塩・減量（適正体重の維持）・節酒・適度な運動など

血圧測定方法

測定のタイミング

● 1日2回（朝・夜）行う

朝 ・起床後1時間以内
・トイレに行ったあと
・朝食の前
・薬を飲む前

夜 ・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける



測定時のポイント

・椅子に座って1～2分経ってから測定する
・薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
・カフは心臓と同じ高さで測定する

血圧記録手帳より

正しく猫を飼えていますか？

問 住民環境課 環境対策係
☎476-1111(127・128)

◆2月は猫の適正飼養推進月間です

猫も人と同じ、命ある生き物です。

しかし、身勝手な理由で捨てられてしまったり、放し飼いや迷子のまま、飼い主が分からない猫たちも多くいます。責任を持って、正しいルールで飼いましょう。



①室内で飼いましょう

支通事故や猫同士のケンカ、感染症などから猫を守りましょう。また、ふん尿や鳴き声、ゴミを荒らすなど、周囲の方への配慮も飼い主の責任です。周囲への迷惑は、猫嫌いの人も増えてしまうので、猫のためにもなりません。



②不妊・去勢をしましょう

飼い猫に子供が生まれたら、その先の子供たちに責任はとれますか？1匹のメス猫から子猫が生まれ、1年後は合計20匹以上になることも。不妊・去勢をすることは、病気の予防やストレスの軽減、マーキング行為の減少というメリットもあります。



③所有者明示をしましょう

開いたドアや窓から脱走したり、突然の災害で行方不明になることも考えられます。連絡先を書いた迷子札を首輪につけたり、マイクロチップを施すことで、飼い主の元に戻ることができます。

【お問い合わせ】 受付時間 平日 8:30～17:15
県庁生活衛生課 ☎099-286-2788

志布志保健所 ☎099-472-1021
動物愛護センター ☎0995-44-6301