

北区民の健康の特徴

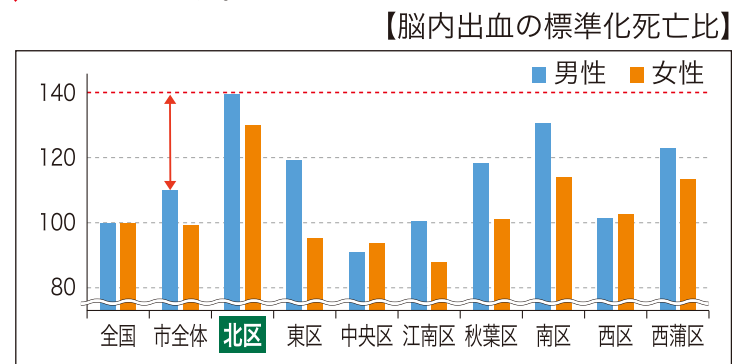
北区民は脳内出血で亡くなる人が多い！

新潟市は全国に比べて男女とも**脳血管疾患の死亡率が高**なっています。
なかでも北区は脳内出血の死亡率が全区でも群を抜いて高く、注意が必要です。
北区ではほかにも、**胃がんの死亡率が高**なっています。

北区は
「脳内出血の
死亡率」
市内ワースト
1位！

【脳内出血】

脳の血管が破れる病気。脳細胞が壊れ、**意識がなくなったり、半身麻痺、言語障がい、認知機能の低下**などの症状が現れます。寝たきりになったり、亡くなる危険が高い病気です。



資料：厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計
※脳血管疾患標準化死亡比 H25～29年 全国100とした場合

3月22日に市民公開講座を開催しました

新潟市北区医師会主催

“脳出血・心臓病を防ぐ！”がテーマの講演会



《堀 医院 堀 知行 先生》

心臓（循環器と血圧）を中心とした診療に携わっておられる先生です。高血圧や心不全などの病気についての説明や、心臓の機能について講演していただきました。

“どうして血圧が上がるのか”や、“高血圧が及ぼす病気”（脳卒中や左室肥大）について、動画も交え分かりやすくご講演いただきました。



《桑名病院 森田 幸太郎 先生》

新潟市の脳疾患治療の最前線で診療されている先生です。北区は脳出血死亡や脳梗塞患者が多い観点から、脳卒中になることで要介護状態・死亡に至る割合を説明していただきました。

また、脳卒中の原因の一つである高血圧の治療について、使用する薬の順番や予防について分かりやすくご講演いただきました。



《新潟医療福祉大学 中村 純子 先生》

慢性腎臓病の栄養管理の専門家として活躍されている先生です。高血圧予防のための減塩について、クイズも交えながら楽しく分かりやすい説明をしていただきました。

“減塩≠うす味”をテーマの1つに挙げ、おいしく減塩するための具体的なアドバイスも含めて分かりやすくご講演いただきました。

今年度の講座はこちら

血管げんき塾

要予約 先着順

健康寿命のカギは“血管”にあり！

気になる血糖・血圧・動脈硬化の予防をわかりやすく＆やさしく学びましょう。

1 今日の習慣が10年後の血管をつくる！

糖尿病専門医が教える“血管若返りのコツ”

日 時	7月31日(木) 13時30分～15時30分
講 師	新潟リハビリテーション病院 糖尿病専門医 荒若医師
内 容	糖尿病や動脈硬化、高血圧予防など、血管を元気に保つための講座
定 員	30 人
会 場	北地区公民館
申し込み	6月2日(月) から 北区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎ 387-1340

2 知って納得、動いて実感！

医師と運動のプロから学ぶ“血管を守る方法”

	1 回目	2 回目
日 時	9月12日(金) 13時30分～15時30分	10月2日(木) 13時30分～15時30分
講 師	新潟聖籠病院 柄澤医師	ハピスカとよさか 健康運動指導士
内 容	動脈硬化の予防など、血管を元気に保つ講座	動脈硬化予防のための運動のポイント
定 員	50 人（うち2回とも参加できるのは30人）	
会 場	豊栄地区公民館	
申し込み	8月4日(月) から 北区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎ 387-1340	

参加した方の感想



梅干しにこんなに塩が入っているなんて知らなかった！これから量を減らそうと思う

教室が終わっても運動を続けようと思った