

# 若い世代も、他人事ではない 脳血管疾患のリスク

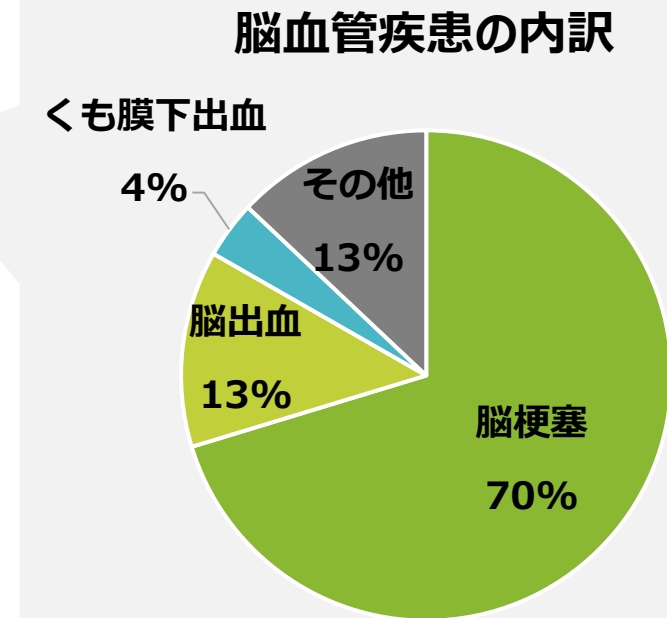
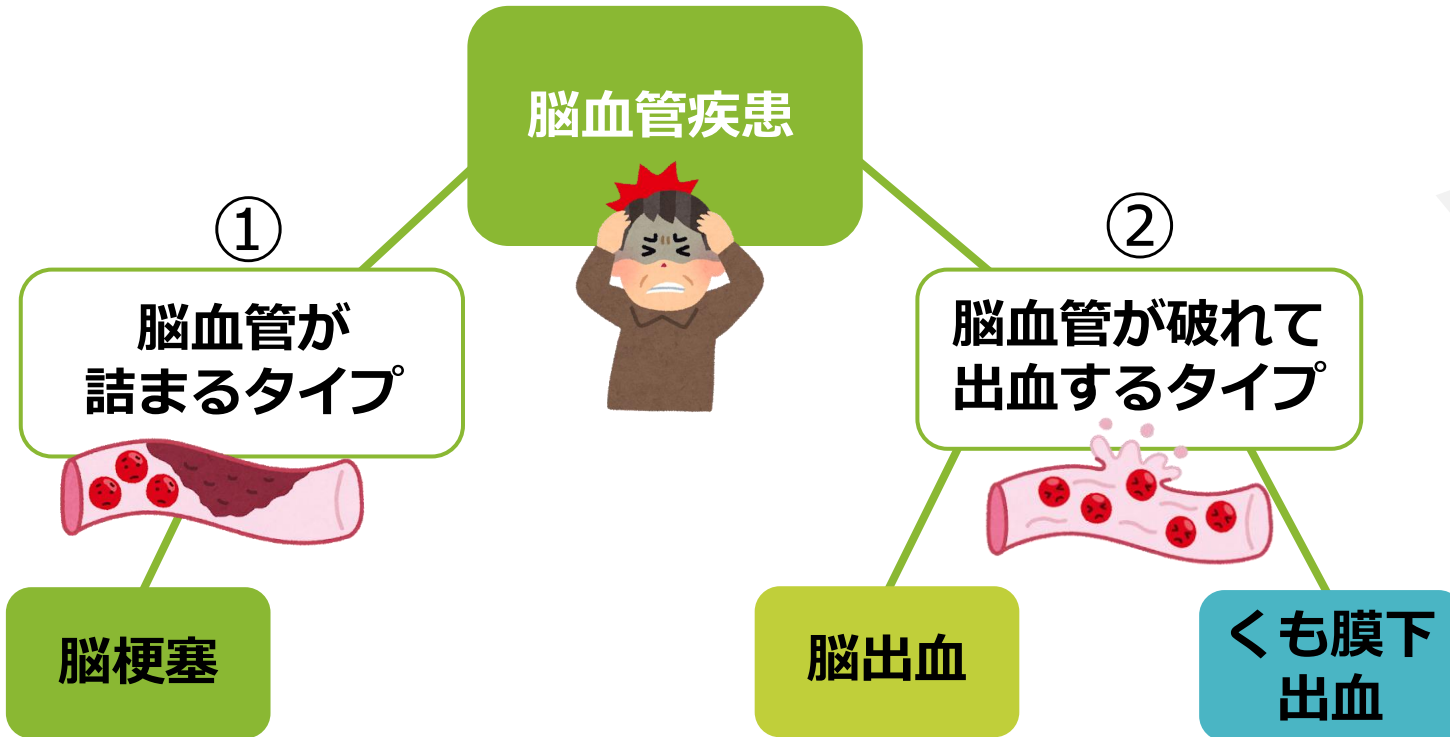
---

株式会社ドクタートラスト

保健師 小阿瀬有紀

# 脳血管疾患とは？

- ◆ 脳の血管のトラブルによって、脳細胞が障害を受ける病気。
- ◆ 脳血管疾患は、大きく分けて「①詰まるタイプ」「②出血するタイプ」に分けられる。
- ◆ 最も多いのは、**脳梗塞（70%）**次いで、**脳出血、くも膜下出血**。



厚生労働省 平成29年患者調査より

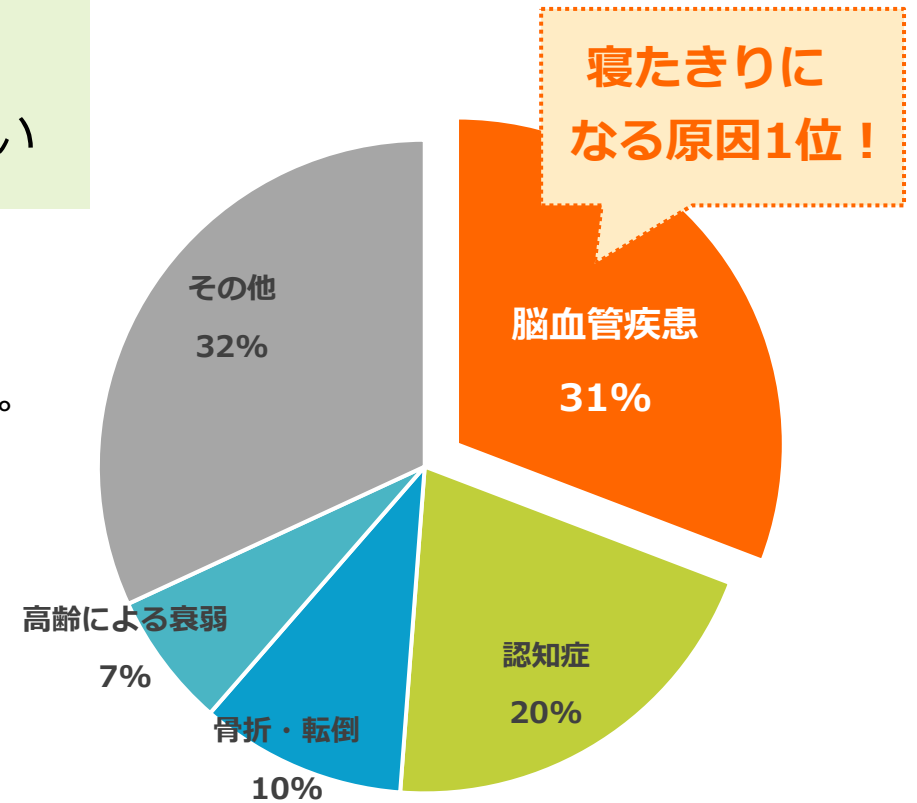
# 脳血管疾患の怖いところ

- 突然死につながる病気である
- 一命をとりとめたとしても、何らかの後遺症を残す人が多い

後遺症には、**手足の麻痺**をはじめ、**言語障害**や**視覚障害**、**感覚障害**など様々なものがある。  
程度によっては**寝たきり**になったり、**介護が必要**になったりすることもある。



もし、**働き盛り**で**家族を支える人**や**子育て中の女性**が発症すれば、その人の人生だけでなく**家族や周囲の人にも影響が及ぶ。**



# 若年性脳梗塞について

- ◆ 脳梗塞と聞くと中高年の病気と思われがちですが、**若年性脳梗塞もあり、10代、20代でも起こります。**
- ◆ 若年者の場合は、生活習慣とは直接関連のない「何らかの異常」がある場合があります。

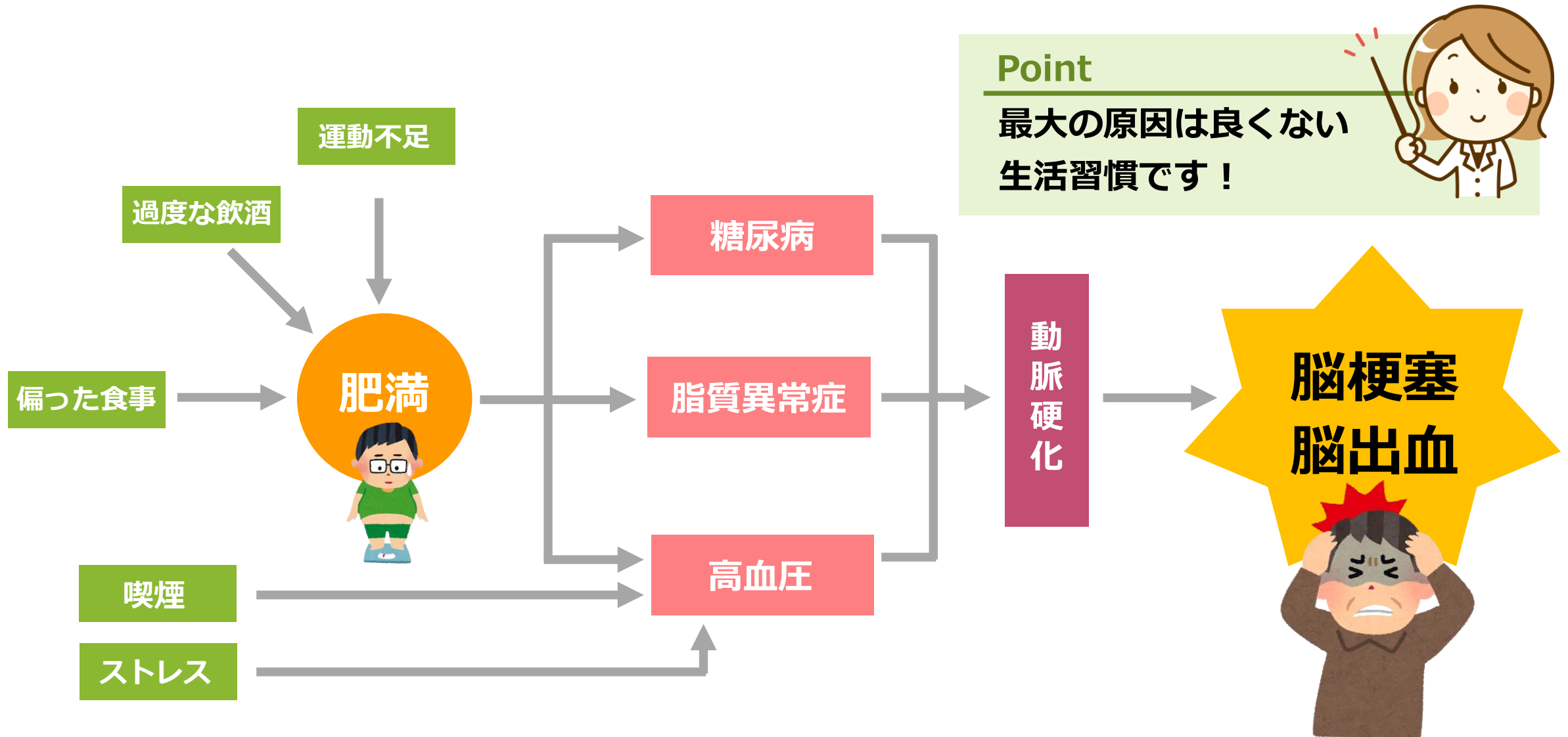
## 要因（一部を紹介）

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ■ 脳動脈解離 | 首の過剰な運動を契機に、血管壁がはがれることが原因となる。   |
| ■ モヤモヤ病 | 脳にできるもやもやした血管は血流も悪く脆いため、原因となる。  |
| ■ 片頭痛   | 片頭痛は脳の血管の痙攣で起こる。痙攣が強く長く続くとよくない。 |
| ■ 卵円孔開存 | 足の静脈にできた血栓が、心臓の孔から脳に流れる。        |
| ■ 薬物    | 経口避妊薬やホルモン補充療法などは血液を固まりやすくする。   |

今回は、若年性でなく生活習慣などが影響する脳血管疾患についてお話します！



# 脳血管疾患のリスク要因①～生活習慣～



# チェックしてみましよう～生活習慣病リスク～

## 生活習慣について

|                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 毎食、ついお腹いっぱい食べてしまう。              |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 味の濃いものや甘いもの、インスタント食品が好き。        |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 野菜料理はどちらかという苦手だ。                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 朝ごはんは食べないことが多い。                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 食事時間は決まっていない、あるいは夕食が遅い。         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 飲み物はお茶より、砂糖入りコーヒーやジュースを飲むことが多い。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 定期的な運動をしていない。                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠不足が続いている。                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | ほぼ毎日お酒を飲む。                      |
| <input checked="" type="checkbox"/> | たばこを吸う。                         |

チェックの数が  
少なくなるよう  
生活習慣を見直  
してみましよう！

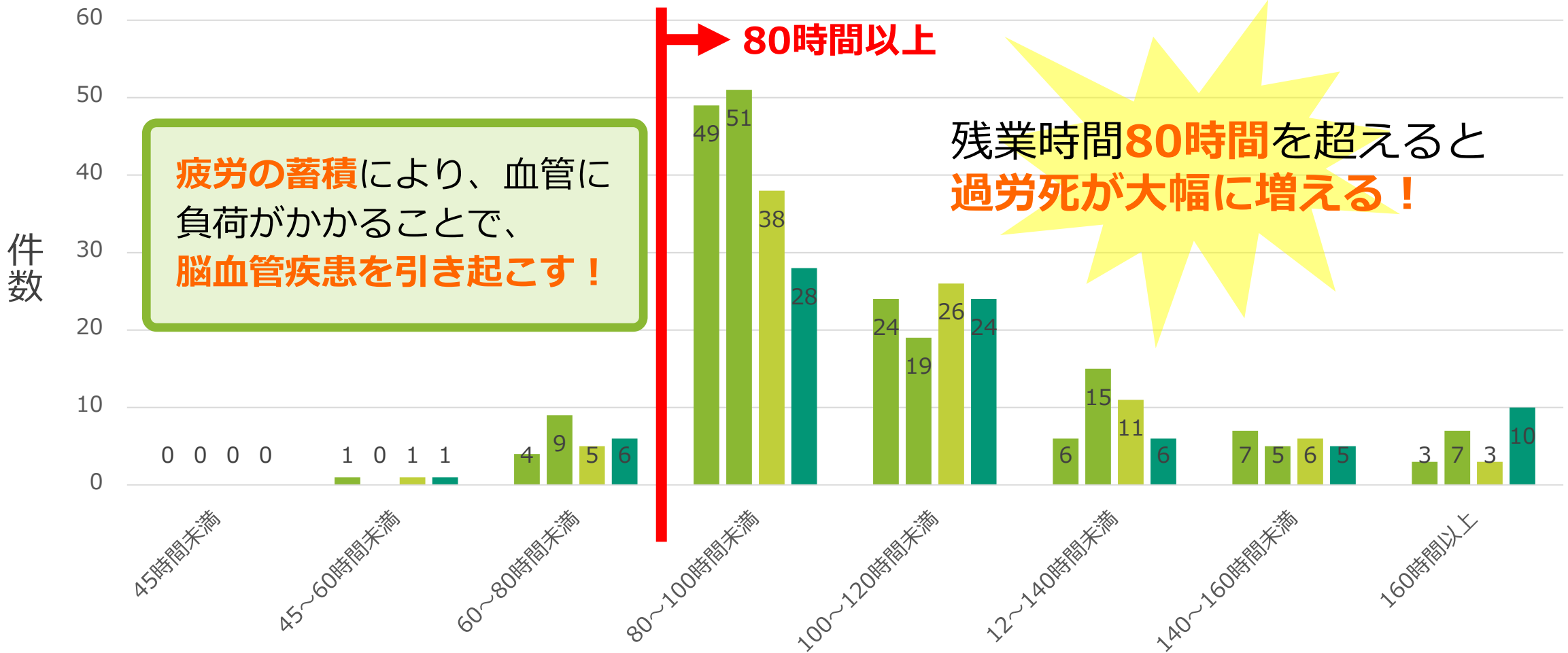


**チェックの数が多いほど、生活習慣病のリスクも高くなります。**

# 脳血管疾患のリスク要因②～過労～

過労死認定者(脳・心疾患)の月平均の残業時間

■ 2015 ■ 2016 ■ 2017 ■ 2018



平成30年度「過労死等の労災補償状況」の「別添資料1 脳・心臓疾患に関する事案の労災補償状況」より

# まずは健診受診率100%に

## 健康診断の確実な実施

健康診断は自分自身の体について知る貴重な機会です。  
社員全員が健康診断を受診できていない現状があれば、まずは  
**受診率100%を目指し**、社員への周知や指導を徹底しましょう。



## 受診率向上のために

- ・ 健診の実施、受診ともに義務であることを周知する。
- ・ 労働者の仕事量を把握し、健康診断日を会社側で設定する。
- ・ 未受診者には必ず受診勧奨をする。
- ・ 受診勧奨をしても、一定の期間に受診がない場合は罰則を設ける。
- ・ 産業医などの産業スタッフの講話で健康診断の大切さについて伝えてもらう。
- ・ 安全衛生委員会で健診の受診率向上について話し合う。 など

健診受診率100%は  
健康経営優良法人の  
認定基準の一つです！





# 二次健康診断を利用しましょう

## ■ 労災保険二次健康診断等給付

定期健康診断の結果、脳・心臓疾患に関連する項目に異常があると診断された労働者が、**無料**で「**二次健康診断等給付**」を受けられる制度です。  
業務上の事由による**脳・心臓疾患の発症を予防するため**に活用されています。

## ■ 給付の要件

以下の4つの項目全てに所見がある方が対象となります。

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| ① 血圧       | 最高血圧140以上または、最低血圧90以上                |
| ② 脂質       | HDL-C40未満または、LDL-C120以上または、中性脂肪150以上 |
| ③ 血糖       | 空腹時血糖110以上または、HbA1c5.6以上             |
| ④ BMIまたは腹囲 | BMI25以上または、腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上      |

## ■ 給付の内容

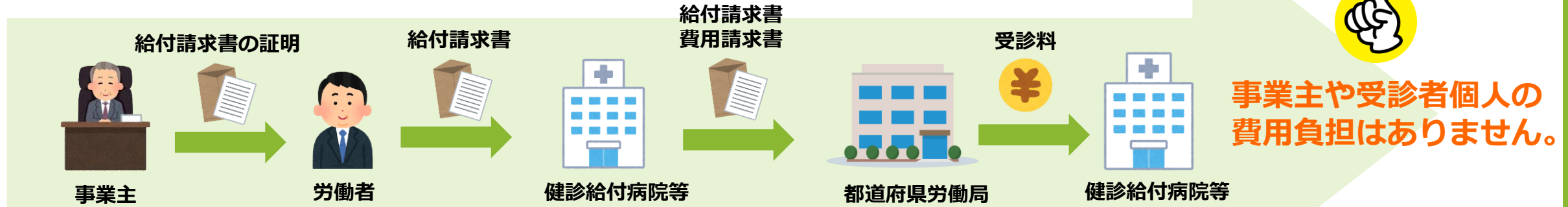
- ・ **二次健康診断**：血液検査（脂質、血糖、HbA1c）、心電図、頸部超音波、尿検査など
- ・ **特定保健指導**：栄養指導、運動指導、生活指導



全てに当てはまらなくても医師が必要と判断すれば対象となり得ます。

# 二次健康診断を利用しましょう

## ■ 受診の流れ



01

事業主から労働者に給付請求書の証明を提出する

02

二次健康診断を受診し、給付請求書を病院に提出

03

病院は給付請求書を都道府県労働局に提出

04

都道府県労働局から病院に受診料が支払われる

## ■ 注意事項

- ・ 労災保険制度に特別加入されている方（事業主、法人役員、家族従事者など）は対象外となります。
- ・ 既に脳・心臓疾患を発症されている方は対象となりません。
- ・ **一次健康診断を受けた日から3か月以内**に請求しなければなりません。



二次健康診断の対象となる社員には、積極的に受診を促し、過労死の防止に役立てましょう！

# 働きやすい環境づくりを

## ■ 職場環境改善

職場の物理的レイアウト、労働時間、作業方法、組織、人間関係などの職場環境を改善することで、**労働者のストレスを軽減**しましょう。

職場巡視やストレスチェックの結果を参考に、**安全衛生委員会などで話し合い**ましょう。

【残業時間を減らす取り組み例】

- ・ノー残業デーを作る
- ・残業を事前に申請するルールを作る
- ・会議は30分以内にするなど、業務の効率化に取り組む



## ■ 過重労働面談の利用

長時間労働が発生してしまう場合は、**医師との面談**を勧めましょう。

面談の結果に応じて、**労働時間の短縮や就業場所の変更等の措置**が必要になることもあります。

# グループ検討用シート

職場での取り組み状況は？

例)

- ・健康診断の受診率は100%ですか？
- ・生活習慣病予防の取り組み（健康づくり情報の提供等）は行っていますか？
- ・二次健康診断の対象者には受診勧奨をしていますか？
- ・ストレスチェックの結果をもとに、職場環境改善に取り組んでいますか？
- ・過重労働面談の活用はできていますか？

課題と感じていること

今後取り組んでいきたいこと



保健師 小阿瀬有紀

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクターラスト

### 担当保健師のひとこと

近年、食生活の欧米化により若い世代の有所見率は増えています。脳血管疾患・心疾患の主な原因は良くない生活習慣の積み重ねですので、若いうちからの予防がとても大切です。また、残業時間が多いと脳血管疾患のリスクも上がるので、職場環境の改善に取り組むことも重要です。会社をこれから担っていく若い世代の健康は大切な財産です。ひとりひとりが健康に意識を向け、これからも生き生きとした人生を送っていけるよう、会社としてもサポートしていきましょう。

## 衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

**無料動画を見る** ※視聴可能期間：2021年5月31日まで  
<https://vimeo.com/ondemand/noukekkanshikkan>



動画のフルバージョンは有料となります。  
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

#### <権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。  
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

#### <ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
  - ・ 社内で行う自社社員健康教育のためのセミナー
  - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

#### <ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など