

厚生省推薦

文部省選定

成人病の予防

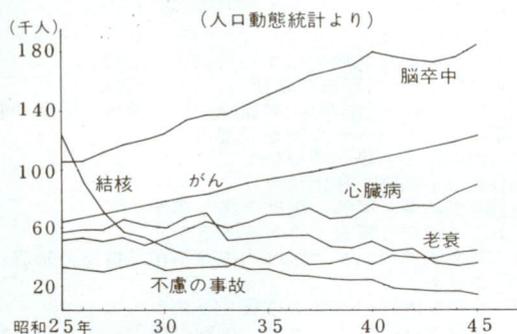
— 高血圧症を中心に —

企画製作 / 桜映画社

16ミリ カラー 28分 ¥ 180,000

脳卒中や心臓病の原因となる高血圧は殆んど自覚症状がないだけに本人がその恐しさを自覚しなければ予防することはできません——ますます猛威をふるう成人病、高血圧症を中心に解説した「成人病問答」改訂版!!

日本の死因別死亡率の推移



■製作意図

脳卒中の発病が最近中年層化し、死亡率最高という憂うべき事態である。大阪八尾市あげての取組みの実績や実例、専門医の解説を手がかりに、脳卒中や心臓病の原因、症状、予防対策について理解を深め、健康で楽しい日々を生活していくために、日常心がけるべきことは何かを確認し、実践していくチャンスにしたい。

対象：一般成人、各団体指導者、施設・機関、企業の管理者、社会教育指導者、職場リーダー。

用途：市民教育〈保健〉

■利用方法

- 学級・団体・グループでおこなわれる学習主題「高血圧症の原因と予防対策」「成人症の予防—高血圧症を中心に—」などの教材。
- 団体のリーダー、施設・機関・企業の管理者、社会教育指導者、職場リーダーの研修会、講演会等における「成人病予防と生活管理—高血圧症を中心として—」等の資料。
- 映画会—社会教育施設、公共施設・機関、PTA、町内会、各種成人団体の主催する「成人病予防・映画の集い」に上映して、成人病の予防と生活管理に、一般市民の啓発活動に利用する。

■監修

群馬大学教授

鳴谷 亮 一

大阪府立成人病センター

小町 喜 男

■協力

大阪府八尾市

秋田県井川町

由利組合総合病院

保健同人事業団

■製作スタッフ

製作……村山 英 治

福間 順 子

脚本・演出……田中 徹

撮影……堀澄 男

照明……本橋 俊 男

解説……水島 弘

■協賛

日本チバガイギー株式会社



■あらすじ

脳卒中は運よく一命をとりとめても、なかなか元のようにならないし、近頃は発病の年齢が老人ばかりでなく30~40代と下っている。

大阪府八尾市では40才以上の男女全員に集団検診を行ない、高血圧患者には保健婦が家庭訪問をして生活管理に当たっている。高血圧は自覚症状がないので、軽くみられやすい。安田さんの例など正にこの場合である。

高血圧は脳卒中や心臓病を起しやすいので、血圧検査を必ず受けることである。血圧は成人で最大120~130ミリ、最小70~80ミリが正常で、最大160ミリ以上、最小95ミリ以上は要注意である。血圧、最大血圧、最小血圧をアニメーションで説明してみる。高血圧が原因で、動脈硬化、脳卒中、心臓病、腎臓病をひきおこす。また、脳内の細い動脈を破れやすくし、脳出血を起したり、動脈硬化が進むと脳軟化症の原因となる。

わが国の脳卒中の発生率は欧米に比較して高く、中年層まで下ってきているのはどうしてだろうか。

その原因の一つに食生活がある。いえば塩分の取りすぎである。ある農家の例でもわかるように(図解)、一つ一つの食品ではそれ程でもないが、一日の総量が適量10グラムの2倍にもなっている。この点は都市でも同じで、八尾市では栄養教室を開設して、食生活の改善につとめている。

もう一つの原因はストレスである。これも都市農村変りない。農村は機械化が進んで時間的余裕ができて、出稼ぎにすぐ出ていくなど、休養や気分転換に欠けるわけである。

どんな時に血圧が上がるのか。その一つは運動、歩道橋を一気に昇っただけで、40ミリも上る。寒さも血圧をあげる。冷たい水に手足をいれただけで20ミリ上るので、この繰り返しが高血圧症を招く。

東北農村に脳卒中が都会より多いのは、長期の寒冷、生活環境からの要因が考えられる。

都会では生活環境条件のよい人に、脳卒中、動脈硬化性心臓病が多いのは農村型とはまた別のタイプの高血圧症のあることを示している。ある会社重役の相川さん、ストレスが溜り、コレステロールの濃度が高く、運動不足で、肥りすぎ、動脈硬化症、狭心症寸前という。医師の指示通り、生活管理に懸命である。

中年になったら、血圧管理、健康診断、日常の正しい生活管理に心がけ、自己のため家族のために健康の維持につとめたい。

■話し合い学習の要点

1. 事前の話し合い

- (1) 公共団体や職場で、循環器系検査を実施しているが、はたして何パーセントの人が受けているだろうか。
- (2) 高血圧症は老人の問題でなく、完全に中年層まで、時にはそれよりずっと若い年代にもあるという、誠に恐しい病気である。
- (3) 症状として顕著でないで、つい軽く考えがちであるが、お互いの健康と家族の幸福のために高血圧症の予防と日常生活の管理に気をつけていきたい。

2. 映画をみるうえのポイント

- (1) 高血圧によって生ずる症状、その原因、予防対策(施策も含めて)、生活管理はどうか。
- (2) 安田さん相川さんの例は何を示唆しているのか。
- (3) 八尾市の成果はどんな点にあるのか。

3. 内容の研究

(1) 大阪府八尾市の集団検診の成果。

①集団検診で保健婦や栄養士のはたした役割は何か。

②地域住民、地区医師、保健婦、自治体、公共施設・機関の協力体制はうまくできたか。どんな働きをしたか。

③この八尾市の例からくみ取るものは何か。

(2) 安田さんの例は何を教えてください。

(3) 高血圧、それによって生ずる疾患。

①血圧とは? 最大血圧、最小血圧、高血圧?

②動脈硬化の原因は?

③高血圧によって起きる疾患は? どんな状態からそうなるのか。

(4) わが国の脳卒中発生率は、欧米に比して高く、しかも年齢が40代から多発傾向にあるがどうか。

①食塩の過剰摂取がその一つ。なぜ取り過ぎるのか。抑制法としてどうか。

②ストレスの蓄積がその二。ストレス? なぜ溜るのか。解消法としてどうするか?

(5) どんな時に血圧が上がるか。

激しい運動の時はわかりやすいが、寒さが血圧を上げるのは気づきにくい。どんな状態か具体的に検討していこう。

(6) 高血圧の型

①脳卒中が東北農村に多いのはどうしてか。

(農村型)一既出事項の確認。

②都市において脳卒中、動脈硬化性心臓病が医師や管理職に多いというがなぜか(都市型)。

(7) 相川さんの場合を分析してみよう。

①年令・職種、身体状況。

②検査結果、原因、医師の指示事項。

③この例から何をくみとるべきか。

(8) 高血圧についての医師の注意事項三箇条の確認。

4. まとめ

(1) 映画の内容の個々を理解できたか。

(2) 定期検診を確実にうけ、医師の指示に従って日常の生活管理を自らきちんに行なう努力をすることが大切なこと。

(3) 疑問はよく医師に相談して、適切な行動がとれるよう留意する。

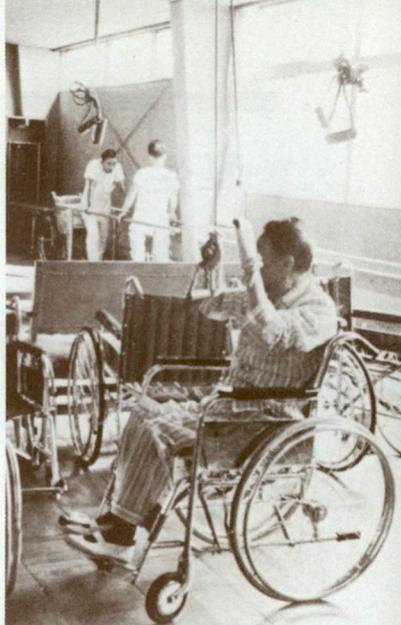
映画会=次の事項に留意したい。

(1) 主催団体によっては、高血圧症を中心とする成人病に関する統計図表、写真、患者の感想文などの用意ができることよい。

(2) 公共施設機関の医師、保健婦、栄養士による〈高血圧症相談コーナー〉を設けて、地域との密着をはかる。

(3) 行政上職場での検診をすすんでうけるようポスターの掲出ができることよい。

(4) 映写前に映画についてのポイント、補説を行なって見流しにならぬよう注意したい。



株式会社

桜映画社

東京都新宿区西新宿1-22-1
スタンダードビル TEL (342)5768

取扱店