

ウォーキングで

脳卒中予防を

製鉄室蘭病院セミナー

製鉄記念室蘭病院（室蘭市知利別町、松木高雪院長）の第9回市民健康セミナーが5日、同病院で開かれ、市民らは脳卒中の予防法などを学んだ。

地域住民の健康維持に役立ててもらおうと定期的に開かれている。今回は約1

00人が参加。講師を務めた同院脳神経外科長の林征志医師は「現代の死因の3位は脳卒中。要介護者、寝たきりの原因では1位」と指摘。救命率は上がったものの、後遺症が残る可能性があり「怖い病気の代表格」と強調した。

効果的な予防は高血圧の防止。「喫煙やアルコール、塩分、脂肪の過剰摂取は危険性を高める。糖尿病、不整脈にも注意を」と強く訴えた。

脳卒中の原因をつくらな
いたための対策として「一日
30分以上、息が弾む程度の
スピードでウォーキングを
続けてほしい」と呼び掛け
た。訪れた市民らは配布さ
れた資料を参考にしながら
真剣に聴き入っていた。

（吉本大樹）



脳卒中の予防に理解を深
めた市民健康セミナー