



皆さんは脳卒中が、がん・心臓病に次いで日本における死因の第3位となっていることをご存知ですか？

脳卒中は死亡率の高さもさることながら、後遺症が残ることが多く、寝たきりや要介護状態となる原因（図1）にもなっています。

なってからではとりかえしが付きませんので、これを機に脳卒中に対する理解を深め、予防のために生活習慣を見直してみませんか？



脳卒中のタイプは？

大きくは脳の血管がつまる「脳梗塞」
血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」

に分けられますが、最近は、「脳梗塞」が全体の7割を占めるようになりました。



症状は？

- 片方の手や足がしびれる
- 力が入らない
- 言葉が出にくい
- ろれつが回らない
- 話していることがわからない
- 頭痛、めまい、顔の麻痺、物が見えにくい等
- くも膜下出血は、激しい頭痛や意識障害が突然起こる

このような症状が一つでもあれば脳卒中が疑われますので、すぐに救急車を呼んで専門医を受診しましょう。



予防のためには？

皆さんは、健康診断を受けていますか？そして、どんな結果なのか振り返っていますか？
病気を予防するための「ものさし」に血圧・血糖値・LDLコレステロールがあります。

異常値の項目が多いと脳卒中のリスクも高くなりますので、この機会にご自分の結果を見つめなおしてみましょう。現在、治療中の方はかかりつけ医と相談してみましょう。

【血圧：140/90mmHg以上】

高い状態が続くと血管が硬くもろくなります。

【血糖値：ヘモグロビンエーワンシー 6.5%以上】

高い状態が続くと 増えすぎた糖で血管の弾力がなくなり、もろくなります。

【LDLコレステロール 140mg/dl以上】

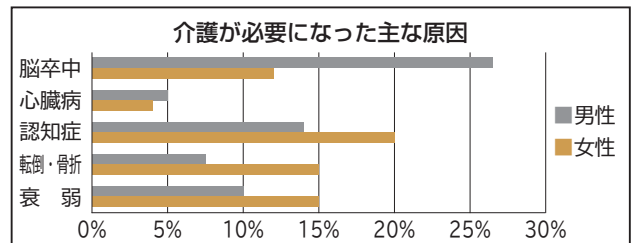
高い状態が続くとコレステロールが血管の壁にたまり血管が細くなります。

こんなあなたは、要注意!!

- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 健康診断を受けていない
- ☐ 塩辛いもの・あぶらっこいものが好き
- ☐ 運動をほとんどしていない
- ☐ 血縁者に若くして脳卒中・心筋梗塞にかかった人がいる



（図1）



（平成28年「国民生活調査」厚生労働省）より



原因は？

高血圧や高脂血症、糖尿病、肥満といった生活習慣病や心臓病、喫煙などがあります。高くなった血圧が血管を傷つけたり血管を詰まらせる元（血栓）ができて詰まらせたり、破れて出血し、結果として脳の細胞が壊れることで発症します。

血管年齢を若く保つコツ！からだは、毎日の食事で作られています。ちょっと見直してみませんか？

- ◆ 塩分や糖分を取り過ぎない ～～ 生活習慣病の予防につながる
- ◆ 青魚や大豆製品をとる ～～ 良質のたんぱく質は血管を強くし、血液をサラサラにする
- ◆ 適度な運動 ～～ 血栓やむくみの予防になる



※職場の健康診断の結果などで気になる数値があった、食事指導を聞いてみたい方は、お気軽に保健師・栄養士までご連絡ください。