

脳卒中を防ぐ生活習慣

脳卒中って、こんな病気

脳卒中とは、脳の動脈が狭くなる・詰まる・破れるなどした結果、脳細胞に酸素や栄養が届かなくなって起こる脳の発作のことです。症状は、手足のしびれ・まひ・足がもつれて歩けない・ろれつがまわらない、激しい頭痛、嘔吐などで、ひどいときには意識をなくして倒れ、命に関わります。

脳卒中には、①脳の血管が詰まる脳梗塞、②脳の細い血管が破れる脳出血、③脳動脈瘤が破裂し、脳内のくも膜と軟膜の間に出血するくも膜下出血の3種類があります。脳の血流が一時的に悪くなる一過性脳虚血発作も脳梗塞の前触れともいわれ、軽視できません。どのタイプも最大の原因は動脈硬化ですから、危険因子は共通しています。

脳卒中の危険因子はコレ!

- 肥満
- 動脈硬化を促進させる高血圧・脂質異常症・糖尿病
- 心臓病
- 喫煙 ●大量飲酒
- 過労・睡眠不足
- 感染症
- 脱水状態
- 遺伝 ●加齢



危険因子を とりのぞく

脳卒中を起こさないためには、なんといっても血管を大事にすることが最大のポイント。食事や飲酒、喫煙などの生活に気を配ることと、動脈硬化をまねく病気にならないようにすることが重要です。

食べ過ぎ、飲み過ぎ注意。ストレスをためない

- ウォーキング、階段の上り下りなどの運動を習慣にし、肥満の予防・解消をする。
- 食べ過ぎ、甘いもののとり過ぎなどエネルギーのとり過ぎに注意し、糖尿病の予防をする。
- 塩分をとり過ぎないように気をつけ、高血圧を予防する。
- ストレスをためず、早めに解消を。
- 動物性脂肪を控え、魚や野菜を十分にとって、脂質異常症を予防する。
- 不整脈や弁膜症はきちんと治療する。
- たばこは吸わない。
- アルコール類は適量（1日に日本酒1合、ビールなら中びん1本）を守る。
- 疲労をためないように、十分な睡眠・休養を心がける。
- かぜなど感染症にかからないように注意する。

血液サラサラ作戦!

塩分管理で血圧を上げない

減塩のポイント

- 天然ダシを使う
- ハーブやスパイスなどを使う
- レモンなどの柑橘類や酢を使う
- 砂糖やみりんをひかえる
- 素材の味を楽しむ
- 調味料はかけずに付ける
- 油を適量使う
- めん類の汁は残す



こまめに水分補給を

体内の水分が不足すると血液中の赤血球濃度が高まり、血液がドロドロになってつまりやすくなります。

企画：茨城県国民健康保険団体連合会（編集：株式会社社会保険出版社）

無症候性脳梗塞

ひとくち
メモ

無症候性脳梗塞とは、症状が出ていない脳梗塞のこと。高血圧が危険因子となり、高齢者ほど脳ドックで見つかる確率が高くなります。脳に梗塞があっても必ず発作が起こるわけではありませんが、無症候性脳梗塞の人が発作を起こす可能性は、そうでない人よりもずっと高くなります。高血圧や家族歴がある人ではさらに確率が高くなります。また、他の生活習慣病の危険因子にもなります。

禁無断転用