

脳卒中を予防しましょう!!

脳卒中は介護が必要になる大きな原因です。血管は年齢とともに傷みが進むため、脳卒中を発症しやすくなります。定期的に健康診断を受けるとともに、運動やバランスのとれた食事など、生活習慣の見直しをしましょう。また、高血圧や糖尿病などの治療を続けることも大切です。

◆脳卒中とは？

脳卒中は、脳の血管に生じた障害により、脳細胞の働きに障害が起きる病気の総称です。

脳卒中発作を起こした後は、重い後遺症（運動麻痺や言語障害など）が残ることもあり、介護を必要とする原因になります。

脳梗塞

脳細胞に酸素や栄養を運ぶための血管がつまる。



一過性脳虚血発作

脳の一部の血液の流れが一時的に悪くなることで、体のしびれなどの症状が現れ、再び血流が流れると症状もなくなります。24時間以内（多くは数分から数十分）に回復する。

脳出血

高血圧や加齢などで脳の血管がもろくなった結果、脳の血管が破れて出血する。



くも膜下出血

脳をおおっている「くも膜」の下の血管、特に血管がふくらんだ瘤が破裂して出血する。激しい頭痛や嘔吐などが起こりやすい。

◆一過性脳虚血発作は、脳梗塞の前触れ

一過性脳虚血発作を治療しないで放っておくと、3か月以内に15～20%の方が脳梗塞を発症します。さらに、そのうち半数は数日以内（特に48時間以内が危ない）に発症していることがわかってきています。

こんな症状に注意!! 〈脳梗塞の前触れに気づくこと、気づいたら早期受診・早期治療が大切です!!〉



片方の目が見えにくい
片側にあるものが見えない



ろれつが回らない
言葉が出ない



片側の手足や顔のまひ



片側の手足や顔のしびれや
感じ方が鈍くなる

◆ 脳卒中を予防するために生活習慣を見直そう!!

加齢による血管の老化などは、誰にでもおこる体の変化ですが、一方では効果的な予防によって脳卒中の発症を防ぐことも出来ます。

主なポイント

血圧の管理

血管を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかる状態となり、動脈がいたみやすくなります。

- 冬場の急激な温度変化(特に暖かい環境から低温の環境への変化)は血圧が上昇しやすくなります。入浴や外出時など急激な温度差には注意しましょう。
- 定期的に測定しましょう。
- 治療を継続しましょう。



水分摂取

水分摂取が少ないと血液が濃くなり、血栓が出来やすくなります。1日の水分量は約 1～1.5L(食事で摂取する水分も含む)を目安にしましょう。

- 夏場は特に汗として出る水分もプラスして摂取しましょう。
- 夜中は脱水状態になりやすいため、寝る前にコップ一杯の水分補給を心がけましょう。



食生活

食塩や脂肪分の過剰摂取は血圧上昇、動脈硬化の要因になります。

- 理想的な塩分摂取量は1日あたり男性7.5g未満、女性 6.5g未満、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防 6.0g未満とされています。
- 食事はバランスよく摂取しましょう。

運動

運動不足は、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの原因になります。

- 適度な運動を行いましょう。



タバコ・お酒

タバコに含まれる有害物質は、血圧を上げる、動脈硬化を促進などを招きます。

- タバコはやめるのが一番。思い立ったその日から禁煙しましょう。
- 禁煙外来・禁煙補助剤(パッチ・ガム等)を活用しましょう。

過度な飲酒は脳出血の発症リスクを大幅に高めます。

- 「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約 20g程度です。健康に配慮した飲酒をこころがけることが大切です。

～純アルコールで約 20gのお酒の量～

ビール



中瓶 1本 500ml

清酒



1合 180ml

ウイスキー・ブランデー



ダブル 60ml

焼酎(25度)



100ml

ワイン



200ml

※女性はアルコールの影響を受けやすいため 10g程度にすることが推奨されています。

規則的な生活

不規則な生活やストレスは血圧を上昇させ、動脈硬化を促進させます。

尚、現在治療中の方は医師の指示に従って下さい。