

脳卒中を予防するための10か条

1 手始めに **高血圧**から 治しましょう



2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る

(糖尿病ではない人と比べ、約2倍の危険度。)

3 **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診

動脈硬化は不整脈の原因の1つとされており、コレステロールや血糖コントロールは脳卒中の予防に欠かせません。



4 予防には **タバコを止める** 意思を持て

喫煙により血液は濃くなり、血圧が上昇して動脈硬化が進み、脳卒中を起こしやすくなります。



5 飲むならば なるべく少なく **アルコール**

(飲酒しないのがベスト飲むなら少量)



6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな

(総コレステロール 240mg/dlで、約2倍の危険度。)



7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに

(まずは汁物・漬物、油の多い料理を控える。)



8 体力に あつた**運動** 続けよう

1日30分(できれば60分)、
息がはずむ程度の運動強度。

9 万病の **引き金**になる **太りすぎ**

10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ(救急車を呼ぶ)

→発作の症状

片方の手足・顔半分に麻痺・しびれが起こる
ろれつが回らない、言葉が出ない
力はあるのに立てない、視野の半分が欠ける



発症4時間半以内であれば血栓を溶かす薬が有効です。



→『脳卒中を予防するための10か条』は日本脳卒中協会のHPにて動画でも公開されています。

脳卒中10か条

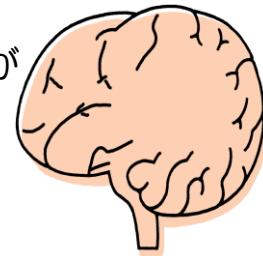
検索

<https://www.jsa-web.org/citizen/85.html>

脳卒中とは？

脳卒中とは**脳梗塞**、**脳出血**、**クモ膜下出血**の総称です。

脳卒中は脳血管障害とも言われ、脳の血管に何らかの問題が起こって、脳に血液が行き届かなくなる病気です。



脳梗塞…脳の血管が詰まる（我が国の脳卒中の76%）

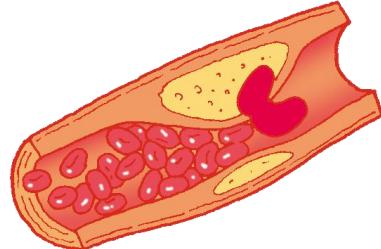
脳出血…脳内の血管が破裂する（19%）

クモ膜下出血…脳表面の血管にできた動脈瘤が破裂する（5%）

脳卒中データバンク2015より

「魔の時間帯」に注意！

午前9時から正午頃は心筋梗塞や脳梗塞が起きやすい「魔の時間帯」と言われています。



気温の低下が引き金となり、血管壁にできた悪玉（LDL）コレステロールの塊に亀裂が生じ、そこに血栓ができる詰まると考えられています。ぐっと冷え込みやすい寒冷前線通過時は要注意です。

水分補給と脳卒中の関係

沢山水を飲めば脳卒中を予防できるかはっきりした根拠は分かっていません。

しかし、脳卒中を発症して受診する患者さんは

脱水症状にあることが多く、脱水が脳卒中発症の誘引になる可能性があります。



また、心疾患のある方は脱水によって心内血栓ができやすくなり、脳梗塞の発症につながる恐れがあります。冬でもこまめな水分摂取を心がけましょう。