

5月25日(土)~5月31日(金)は

日本脳卒中協会の **脳卒中週間**

警戒情報発令中!

脳卒中予防

あなたは大丈夫?!

「私の予防策」を見つける、続ける!

あきる野市民の現状

市民の死亡原因(平成29年)を見ると、脳血管疾患(主に脳卒中)の割合は全体の約9%です(図1)。また、死因別に全国や東京都と比較してみると、あきる野市は特に脳血管疾患による死亡が男女とも多い傾向にあります(図2)。そのため、地域をあげて、その対策に取り組む必要があります。

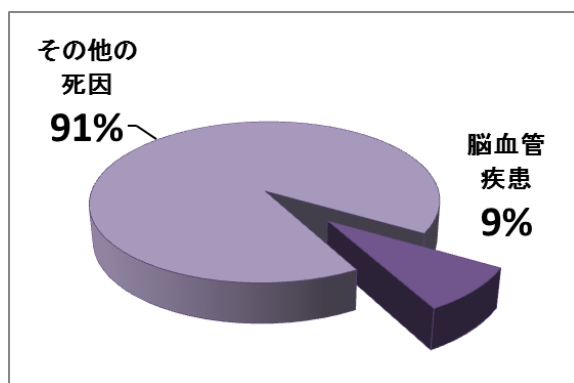


図1 あきる野市の死因に占める
脳血管疾患の割合(平成29年)

資料: 東京都西多摩保健所事業概要

(平成30年版) 主要死因別死亡者数より

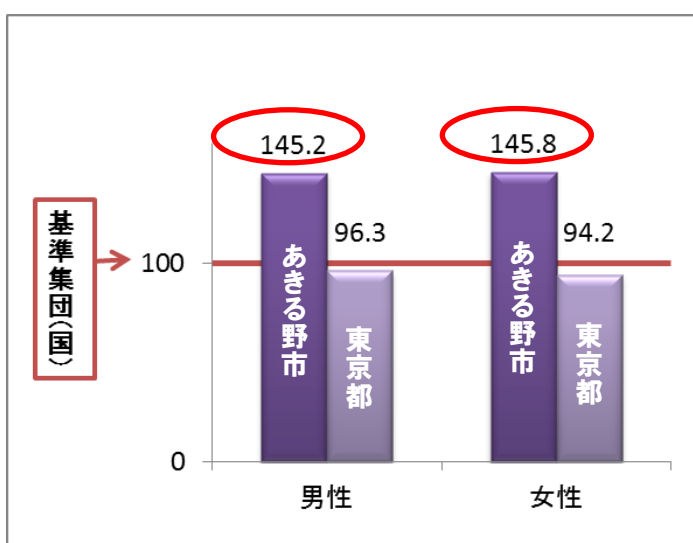


図2 脳血管疾患の標準化死亡比(平成20~24年)

資料: 政府統計の総合窓口 (<https://www.e-stat.go.jp/>)

脳卒中とは

脳の血管が詰まったり破れたりすることにより、脳細胞に血液が届かなくなることで、脳機能に障害が起きる疾患です。

脳梗塞

脳の血管が詰まる

脳出血

脳の細い血管が破れる

くも膜下出血

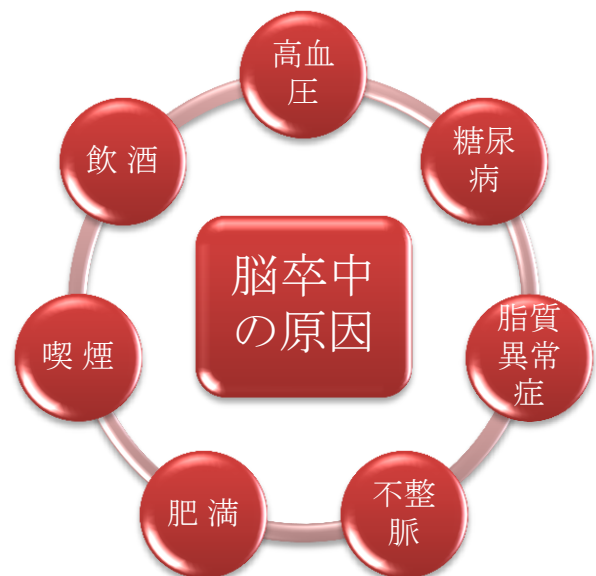
脳動脈瘤が破れ出血する

脳卒中は生活習慣病のひとつで、原因はさまざまありますが、特に血压と関係が深いと言われています。

脳卒中のリスクを下げるには、適切な食生活や身体活動など健康的な生活習慣を心掛けることが大切です。

また、血压が高くなってきた場合には、家庭で血压の自己測定をし、自分で体の状態を確認していくことが、病気の兆候に気づき、早めの対応につながります。

日本脳卒中協会では、脳卒中を予防するための注意点をまとめた**脳卒中予防十か条**を作成しています。この十か条をもとに、生活習慣を見直してみましょう。



脳卒中予防 十か条

(日本脳卒中協会)

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
3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
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

脳卒中を防ぐ生活習慣 ～おすすめポイント～

肥満や高血圧、糖尿病などの危険因子を減らすことが重要です。「私の予防策」を見つけて、続けて、生活習慣の改善を目指しましょう。

食生活のポイント

バランスのよい食事 + 減塩 + 野菜たっぷり

バランスのよい食事



偏った食生活は肥満の原因となります。食事は1日3食、主食、主菜、副菜を揃えた食事を心がけ、適正体重を目指しましょう。



減塩 (減塩の目安：1日男性8g未満・女性7g未満、高血圧の方は6g未満)

食塩の過剰摂取は高血圧の要因になります。減塩を心がけましょう。

◇汁物は具たくさんにして「汁」を少なくする。 ◇ラーメン（麺類）は汁を残す。

◇味付けに酢、ゆず、レモンなどの果汁を利用する、大葉やゴマでアクセントをつける。

野菜たっぷり



野菜に含まれるカリウムは塩分を排出させる働きがあります。また、食物繊維はLDL（悪玉）コレステロールを減らす効果や、食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用もあります。◇1日5皿を目標に取りましょう。（1皿70g目安）

プチエクササイズ



こまめに水分補給を取りながら！



朝に、昼間に、仕事の合間に・・・一日の生活時間の中でコツコツと身体を動かしましょう。

《身体活動の例》



移動手段を徒歩や自転車へ
歩く時間を増やそう！



上半身のストレッチで
血流アップ＋リラックス



ながら体操で下半身の筋肉を
鍛えて活動的に過ごそう！

脳卒中の早期発見と対処の方法

脳卒中の治療は一刻をあらそいます。自分だけでなく周りの人が気づくこともあります。次の症状が疑われたら、すぐに救急車（119 番）か専門病院へ受診しましょう。

自分で 気づく症状

- ・片方の手足や顔半分の麻痺、しびれがおこる
- ・ろれつがまわらない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ・立てない、歩けない
- ・片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が見えなくなる
- ・経験したことのない激しい頭痛

周りの人が 気づく症状

- ・顔の麻痺（笑った時に顔がゆがむ）
- ・腕の麻痺（目を閉じて両腕を水平に上げたときに片腕が上がらない、または下がってくる）
- ・言葉の障害（ろれつがまわらない、言葉が出ない、意味不明なことを言う）

地域の活動に参加しましょう！

脳卒中を予防するには、子どもの頃からの健康的な生活習慣が重要です。家族みんなで、日々の中でできることはありませんか？

誰かと一緒に、ふれあいを通じた取組の健康効果も注目されています。市内では、市民の誰もが気軽に参加できる各種健康づくり活動が行われていますので、今なら少し時間が取れそう、という時にでも始めてみましょう。

病気の管理や早期発見には、かかりつけ医、かかりつけ歯科医も欠かせません。定期的にかかって、自分のからだのことを把握するとともに、気軽にアドバイスを求めましょう。



「めざせ健康あきる野 21（第二次）」市ホームページ
<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/0000008729.html>

発行 あきる野市

あきる野市健康づくり推進協議会
(あきる野市健康福祉部健康課健康づくり係)
(042) 558-1183