

脳卒中の予防と対策

脳卒中にかかりやすいかどうかのチェック

よくない
生活習慣

喫煙

ストレス 疲労

多量飲酒

運動不足

過食・偏食

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 60歳以上である | <input type="checkbox"/> 肥満である | <input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分とっていない |
| <input type="checkbox"/> 高血圧である | <input type="checkbox"/> 油っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 20歳より10キロ以上太った |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病である | <input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない | <input type="checkbox"/> 過度の飲食を繰り返している |
| <input type="checkbox"/> 高脂血症である | <input type="checkbox"/> 果物はあまり食べない | <input type="checkbox"/> 朝食はほとんど食べない |
| <input type="checkbox"/> 不整脈といわれたことがある | <input type="checkbox"/> タバコを吸う | <input type="checkbox"/> 毎日、間食をしている |
| <input type="checkbox"/> 酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 甘い菓子やジュースをよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 家族に脳卒中にかかった人がいる | <input type="checkbox"/> ストレスがたまる | <input type="checkbox"/> 外食が多い |

チェック項目が多いほど脳卒中にかかる危険が多くなります。ひとつずつでも減らしていく努力をしましょう。

「死の四重奏」高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満の改善プラン

1 目標達成の設定 (1) 目標値

目標値		目標値	
高血圧	収縮期(最大)血圧 130mmHg未満	血糖値	空腹時血糖 110mg/dl未満
高血圧	収張期(最小)血圧 85mmHg未満	血糖値	ヘモグロビンA1c 5.2%未満
高脂血症	中性脂肪(トリグリセリド) 150mg/dl未満	肥満	GOT(AST) 30U/l以下
高脂血症	HDLコレステロール 40~70mg/dl	肥満	GTP(ALT) 30U/l以下
高脂血症	LDLコレステロール 120mg/dl未満	肥満	r-GTP 50U/l以下
		肥満	BMI=体重÷身長÷身長 18.5~24.9

2 目標達成の生活改善

- (1) 運動
 日常生活で体を動かしましょう。1日8,000歩~10,000歩を目標にする。
- (2) 食事
 1日3食を規則正しく。朝食はしっかり、夕食は軽めに
 一口ごとに箸をおき、よくかみ、ゆっくりと食べる
 肉より魚を食べ、野菜のおかずをたっぷり取る
 揚げ物、外食の回数を減らす
 間食の回数、量を減らす
 酒の席、晩酌の回数、酒量を減らす
 禁煙する
 ストレスをためない
- (3) 1日230kcalのエネルギーコントロールで3kg減にチャレンジ
 減量の目安は1ヶ月で1kg
 1日あたり約230kcal分のエネルギーを食事や運動で減らすことを心がける

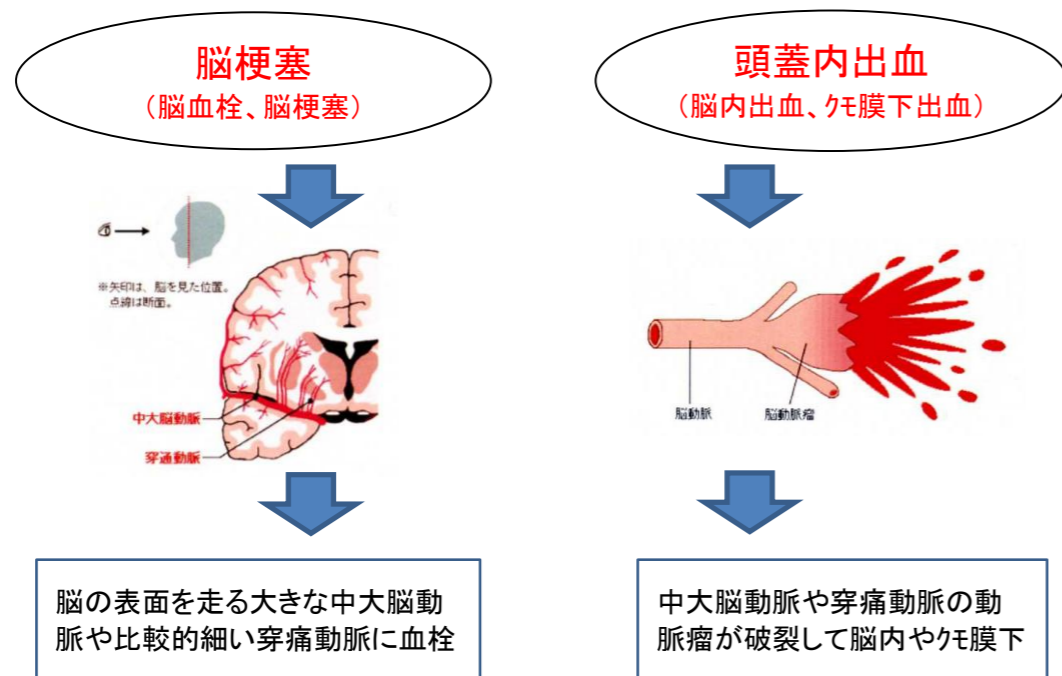
脳卒中の前触れがないかどうかをチェックしてみましょう

- 体の片側がしびれたり、手足に力が入らない
- 足がもつれて歩けない
- 話したいのに、急に言葉が出ない
- 片目が見えなくなったり、視界の半分が見えない
- 人の言うことが一時的に理解できない
- 物が二重に見える
- 食べ物が一時的に飲み込めない
- ろれつがまわらない

脳卒中ってどんな病気？

脳卒中ってどんな病気？

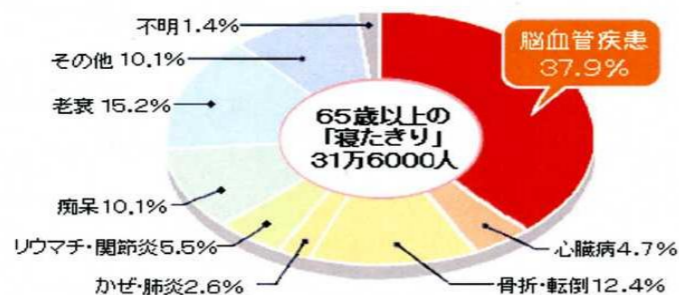
脳には多くの血液が流れており、脳の働きに必要な酸素や栄養を供給しています。この血液が流れている血管が詰まったり、破れたりして起こる病気が“脳卒中”で脳血管障害とも言います。つまり脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりしてその先端の細胞が死んでしまう病気なのです。脳卒中で命はとりとめても重大な後遺症が残ることが多いのも特徴です。脳卒中は大きく2つに分類されます。



脳卒中は死因の第3位

日本は昔から脳卒中が多い国でした。今では脳卒中は、“がん”や“心臓病”につぐ死亡原因の第3位となっています。脳卒中の総患者数は147万人にもものぼり、年間の死亡者数は13万人に達します。65歳以上の寝たきりの原因をみると脳血管疾患が断然高いのがうかがわれます。

図1 65歳以上の「寝たきり」の原因



脳卒中の原因と症状

脳卒中の原因と症状

今までに脳卒中を起こしたことがある人や高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症など生活習慣病にかかったことのある人、**オーバーウエイト**の人は特に脳卒中に気を付けなければなりません。

予防と治療で克服しよう



脳卒中は命をとりとめても言語や運動機能に大きな障害を残すことが多いため、早期発見がなにより大切です。

食事の塩分を控えましょう！

塩分の目標は1日10g未満、高血圧の人は6g未満にしよう

日本人成人の1日の平均塩分摂取量の目標は、男性10g未満、女性8g未満。高血圧患者は1日6g未満となっています。現在のところ、日本人の塩分摂取量は1日11g～12gくらい、高血圧の人はそれを半分にしなければなりません。いきなり半分に減塩するのは大変なので、次の減塩ポイント①②③を使って舌を徐々にうす味にならしていきましょう。

■減塩のポイント ①

加工食品を控えましょう！

加工食品にはかなり塩分が含まれているので注意しましょう。塩分の少ない食品を選びましょう。加工食品に含まれる塩分量を覚えておきましょう。

加工食品	塩分量
塩ます1切れ(80g)	約4.6g
焼きちくわ1本(100g)	約2.4g
梅干し1個(10g)	約2g
しらす(半乾燥) 大さじ山盛り1(10g)	約0.6g
バター大さじ1(13g)	約0.2g
プロセスチーズ1切れ(20g)	約0.6g
ロースハムうす切り1枚(20g)	約0.6g
焼き豚1切れ(25g)	約0.6g
食パン1枚(60g)	約0.8g

■減塩のポイント ②

外食は控えましょう！

特にみそ汁、洋風のスープ類、うどん、そば、ラーメンなどは塩分が多く含まれています。薄味でも何杯も飲むと取り過ぎになります。汁・スープは残すようにしましょう。外食に含まれるおよその塩分量を覚えておきましょう。

メニュー	塩分量
天ぷらそば・山かけそば・月見そば	約6g
ざるそば	約3g
ラーメン	約4g
みそラーメン	約6g
カツ丼	約4.5g
天井	約4g
握りずし	約4g
サンマの塩焼き(しょうゆはかけない)	約1.5g
豚肉のしょうが焼き	約3g
おひたし(かけしょうゆ小さじ2/3含む)	約0.5g
冷奴(かけしょうゆ小さじ2/3含む)	約0.5g
納豆(しょうゆ小さじ1含む)	約1g
だし風味調味料顆粒状1袋 (6～10g)	約2～3g
固形ブイヨン1個(4g)	約2.5g

日本食品標準成分表より算出

■減塩のポイント ③

塩分を控えましょう！

塩分(ナトリウム)は、鉄やカルシウムと同じミネラルの栄養素の一つです。多すぎても少なすぎても健康を維持するためには好ましくありません。食事を作る時、また食卓で食べる時に塩分を減らす工夫をして薄味に慣れましょう。塩分を控える12ヶ条を参考に塩分を控えましょう。

塩分を控える12ヶ条

- 薄味に慣れる**
昆布やかつおぶしなどで、だしをとると薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しみましょう。
- 漬物・汁物の量に気をつけて**
塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬物は浅漬けか、塩出ししたものにします。汁物は野菜など具たくさんにして汁の食べる量を少なくしましょう。麺類を食べるときは、汁は残すようにしましょう。
- 効果的に塩味を**
献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じるすることができます。
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」**
しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくて済みます。
- 酸味を上手に使いましょう**
酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。
- 香辛料をふんだんに**
- 香りを利用して**
ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。
- 香ばしさも味方です**
香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。
- 油の味を利用して**
揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましょう。
- 酒の肴に注意**
酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので、少量にしましょう。
- 練り製品・加工食品には気をつけて**
かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。
- 食べすぎないように**
せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。

バランスのとれた食事をとりましょう

●野菜や果物は毎日とりましょう

●牛乳は毎日飲みましょう

●肉より野菜をとりましょう

生活習慣病予防の日常生活-1

①生活の中で、体を動かそう

体を動かすと血液の流れがよくなり、血圧下がります。エネルギーを消費し、代謝がよくなるので、肥満防止にも役立ちます。また筋力や持久力がつくことで、転倒や関節痛などの予防にも役立ちます。

おすすめの気軽にできる運動は「ウォーキング」

歩くことも立派な運動です。ただ、いつもより少しだけ大股で、少しだけ早く歩こう！

効果を上げるウォーキングの方法

- できれば、週3回を目標に行う
- 時間は、1回20～30分程度
- 少し汗ばむくらいが適度です

生活の中で「運動」を見つけよう



- テレビ体操を一緒にする
- 買い物や外出は歩きで行く
- こまめに家中を掃除
- 自動車の洗車
- 電車やバスでは座らない
- 一駅前で降り歩く
- エレベーター、エスカレーターを使わ



②疲労・ストレスを上手に解消しよう

心の健康を維持・増進するには、自分がうけているストレスを正確に把握し、柔軟に受け止めて、上手に解消することです。自分なりのリラックス法を見つけ、対処していきましょう。

自分なりの解消方法を見つける



生活習慣病予防の日常生活-2

十分な睡眠をとる

日中の適度な運動は、夜間の睡眠を誘う



ゆったりお風呂に入る

疲労回復は、ぬるめのお湯にゆっくりつかる



③適正飲酒と禁煙のすすめ

アルコールは適量で

アルコールの過剰摂取は、血圧を高め、エネルギー過多に夜肥満や脂肪肝、糖尿病、胃潰瘍の原因になります。



たばこは吸わない



喫煙による健康への影響は、喉頭ガン、肺ガン、食道ガンをはじめ全身に及びます。健康的な生活を送るために、できるだけ禁煙にチャレンジしましょう。

「健康増進法」では、たばこを吸わない人が周囲の人の煙を吸わされる「受動喫煙」の害を無くすため、「受動喫煙の防止」が定められ、公共施設や学校、病院、職場などの公共施設でたばこを吸わない人に配慮した分煙対策が実施されています。たばこを吸う人は、規則、マナーを守って喫煙するよう心掛けましょう。

④年に一回は健康診査を受けよう

長年の生活のすごし方が生活習慣に反映します。定期的に検診を受け、日ごろの健康状態をチェック

