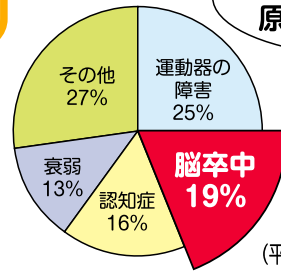


脳卒中を知ろう!

脳卒中ってどんな病気?

- 脳の血管がつまったり（脳こうそく）、破れたり（脳出血）する病気をまとめて脳卒中と言います。



介護が必要となった原因の第2位!

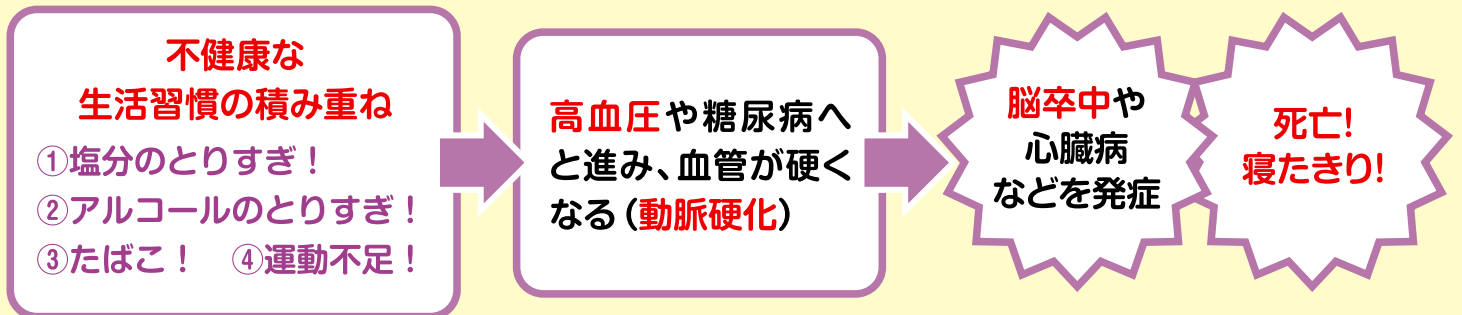
(平成25年国民生活基礎調査)



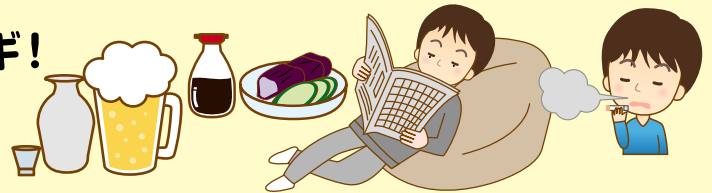
脳卒中と高血圧との深い関係

- 島根県で脳卒中を発症した人の約7割の人が高血圧でした。
- 脳卒中でなくても、40~74歳では約3割の人が高血圧だったという調査結果もあります。

脳卒中がおこるまでの流れ



★脳卒中の予防には、高血圧の予防がカギ!



自分の血圧を知ろう

- 毎日時間を決めてはかろう
- 記録をつけよう
- 自己判断で治療をやめてはいけません



高血圧の診断基準 (単位:mmHg)

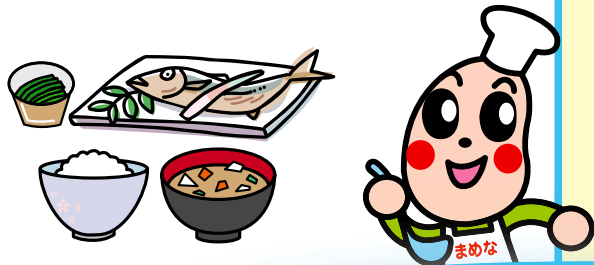
血圧には健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があり、高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。

家庭血圧	判定	診察室血圧
収縮期(最高) / 拡張期(最低)		収縮期(最高) / 拡張期(最低)
135 かつ / 85 以上 または 以上	高血圧	140 かつ / 90 以上 または 以上

(高血圧治療ガイドライン2014を参照)

減塩をめざそう

- 塩分は、1日8gが目安です！
 - ・ 酢、香辛料、だしを使って味にアクセントを！
 - ・ 調味料は直接かけず、小皿にとり、つけながら食べる
- 1日3食バランスよく食べましょう



お酒は適量を守ろう

- 食べながら適量範囲でゆっくり飲みましょう
 - ・ 日本酒（アルコール度数15度）なら1合（180ml）
 - ・ ビール（アルコール度数5度）なら中ビン1本（500ml）
- 週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう
 - ・ 休肝日を決めて、カレンダーに書いておく



生活習慣の改善で、脳卒中を予防しよう!

からだを動かそう

- 日常生活の中で取り入れましょう
 - ・ エレベーターではなく階段を使う
 - ・ 買い物は歩いて行く
- からだを動かす習慣を身につけましょう
 - ・ 仲間と一緒に、楽しめるものから取り入れる



禁煙しよう

- たばこを吸っている人は、禁煙に挑戦しましょう
 - ① まずは、準備！
 - ・ 周りの人に禁煙の宣言をする
 - ② いざ、実行！
 - ・ 吸いたい時は、歯を磨く
 - ・ シュガーレスのガムを噛む
 - ③ こうして継続
 - ・ 禁煙してよかったことを考える
 - ・ 周りの人にも禁煙をすすめる



※禁煙治療には保険が適用される場合があります。一定の基準を満たせば禁煙指導やニコチンパッチなどが適用の対象となります。

お問い合わせは、最寄りの保健所、島根県健康推進課へ

松江保健所 0852-23-1314
雲南保健所 0854-42-9637
出雲保健所 0853-21-8785
県央保健所 0854-84-9822
浜田保健所 0855-29-5552

益田保健所 0856-31-9547
隠岐保健所(島後) 08512-2-9713
隠岐保健所(島前) 08514-7-8121
健康推進課 0852-22-5266

★島根県健康推進課ホームページ★<http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>