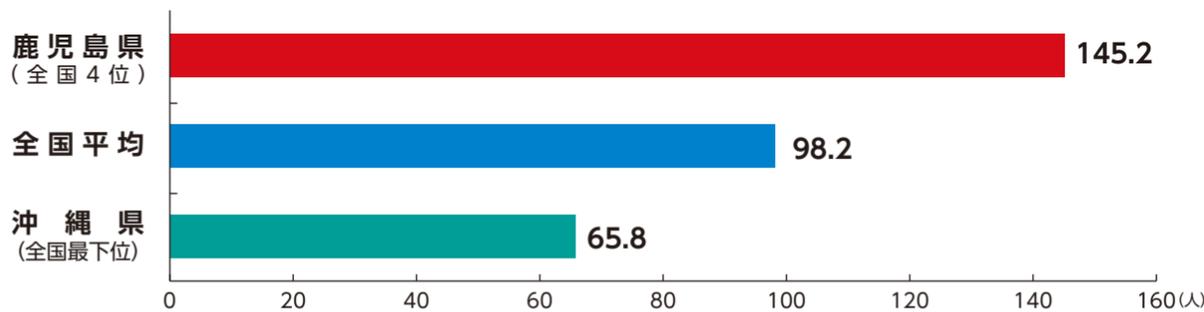


脳卒中を予防しよう! ~かごしま脳卒中対策プロジェクト推進中~

鹿児島県は脳卒中で亡くなる方が全国平均の1.5倍、全国ワースト4位です

脳卒中死亡率(対人口10万人 出典:平成23年人口動態統計)

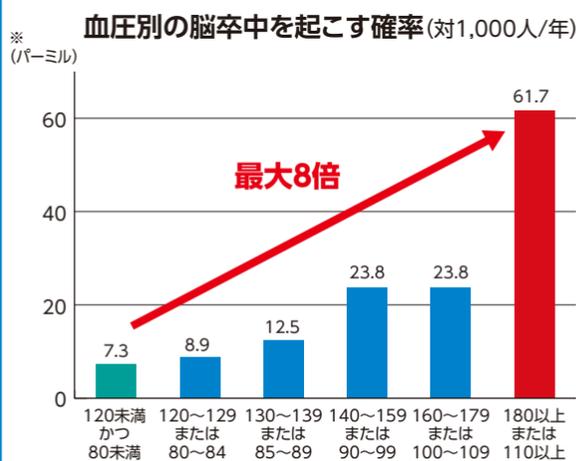


- 脳卒中は、脳の血管が詰ったり、破れたりして、脳に障害がおきる病気です。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがあります。
- 偏食・運動不足・睡眠不足・ストレス・喫煙・飲酒など「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病などを引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。

予防のポイント

血圧の管理をしよう!

血圧の高い人は、低い人に比べ脳卒中を起こす確率が最大8倍にもなります!



血圧は130/85mmHg未満に保ちましょう。

高血圧の方は、医師の指導する血圧をしっかり維持するために、生活習慣を改め、自己判断でお薬をやめないようにしましょう。

※パーミルとは、千分率のことをいいます。

減塩しよう!

「食塩」をとり過ぎると、体内の塩分濃度を下げるためにたくさんの水分を血管内に吸収して、血圧が高くなります。

1日の食塩摂取量の目安「男性9.0g未満、女性7.5g未満」に対し、鹿児島県民の摂取量は10.3gです。

食塩を2割(1日2g)以上減らしましょう。
~減塩でリスクを減らそう、脳卒中~

減塩のコツ

- 薄味に慣れる。
だしの風味を生かすと、薄味でもおいしく食べられます。
- 汁物の食塩に気をつける。
みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らしましょう。めん類のスープは全部飲まずに、残しましょう。
- 加工食品の食塩に気をつける。
ハム、ベーコン、練り製品(かまぼこ、ちくわ等)、漬け物などは食塩の多い食品です。
- しょうゆやソースは、かけて食べるより、つけて食べましょう。



野菜を食べよう!

野菜は...

- ①ビタミンだけでなく、腸内の掃除屋「食物繊維」がたっぷり!
- ②とり過ぎた食塩をからだの外に出してくれる「カリウム」もたくさん! なので...

野菜を1日350g以上食べましょう。
~毎日プラス1皿、野菜で健康生活~



両手にのる位の量が350g

例えば
ほうれん草1株
ピーマン1個
にんじん1/5本
キャベツ大きめ1枚
しいたけ1個
ゴボウ8cm
たまねぎ1/2個
が350gの目安になります。

運動しよう!

運動不足は、肥満はもちろん、高血圧、糖尿病などを引き起こし、脳卒中の危険性を高めます。

運動習慣のない人は、ある人に比べて2.5倍も脳梗塞を起こしやすいという報告があります。

今よりも1日1,000歩(10分間)、できれば2,000歩(20分間)多く歩きましょう。

~プラス10分ウォークで、脳卒中予防~

でも、運動は苦手という人は...

「ちょっと運動」からスタート

- 上下3階は階段を使う
- お店の駐車場では、車を遠いところに止める
- まず店内を1周してから、買い物をする
- 歯磨きをするときに、片足立ちをする
- テレビのCMの時に、筋トレをする



お酒はほどほどにしよう!

お酒は適量を過ぎると、脳梗塞、脳出血、高血圧、糖尿病などの危険性が高まります。

お酒の適量は、ビールだと500mlまで!
焼酎(25度)だと0.6合まで!
~楽しいお酒は、適量と休肝日から~

飲酒の適量



飲酒によって、肝臓に中性脂肪が蓄積され、胃や腸の粘膜も荒れていきます。これらの臓器の修復を図るため、週2日の休肝日も必要です!

救急の備え

脳卒中による命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするには、一刻も早い治療が第一です。

脳卒中では以下のような症状が起こります。

- 片方の手足・顔半分のみひびれが起こる。
- ろれつが回らない、言葉が出ない。他人の言うことが理解できない。
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。
- 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。

わずかな症状でも放置せずに、すぐに病院へ!

