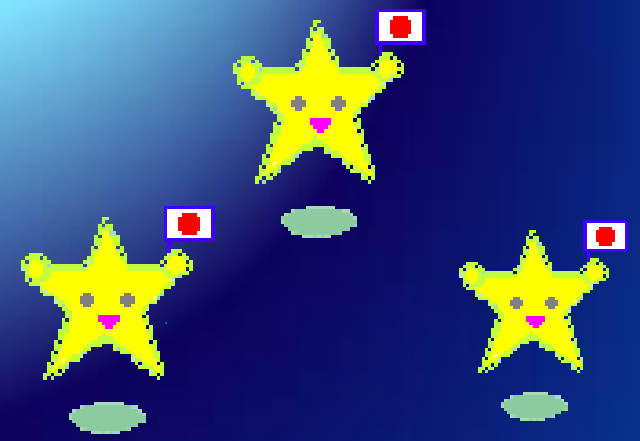


知って守ってNO脳卒中

～自分でできる予防法～

3階西病棟

表1　主な死因別死亡数の割合（平成22年）

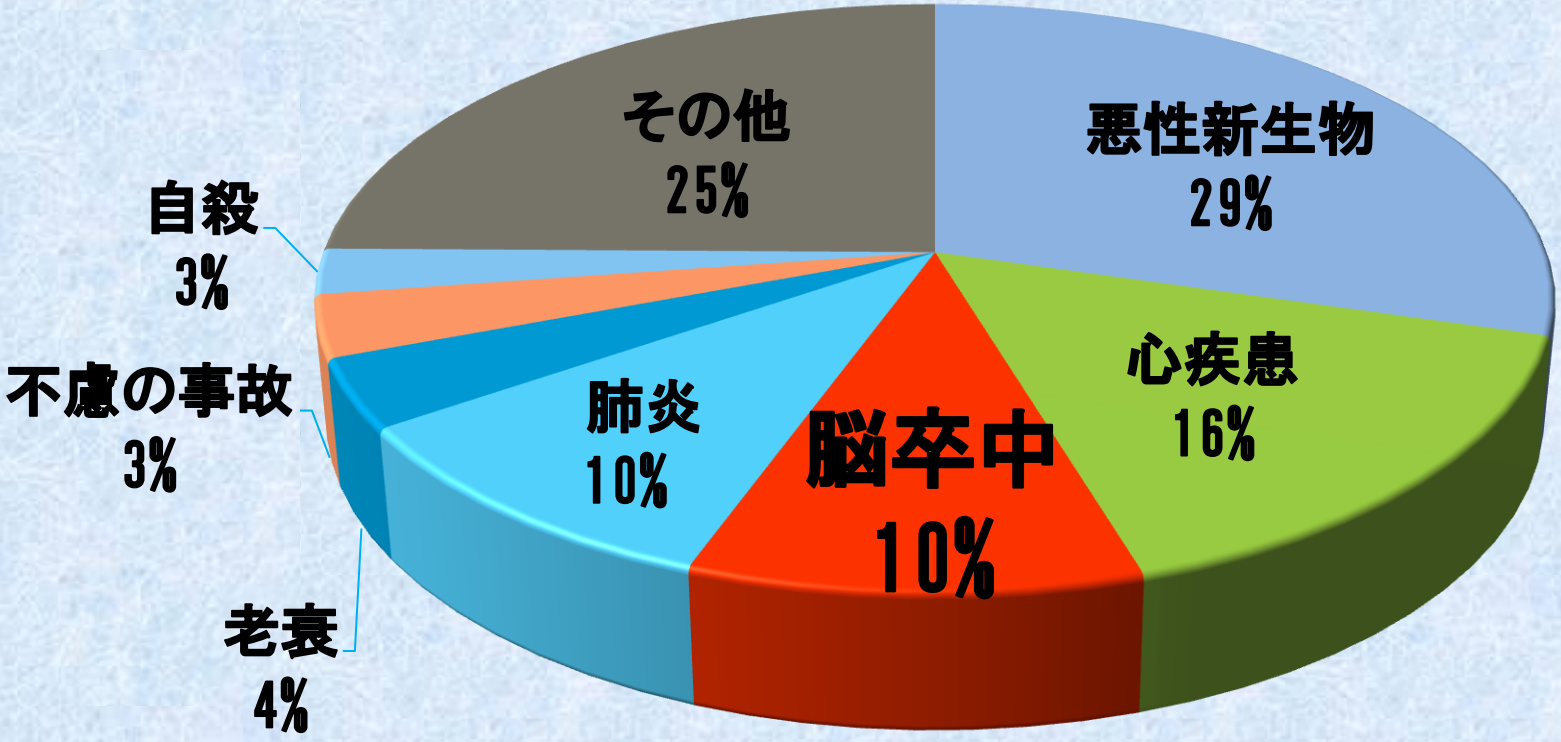
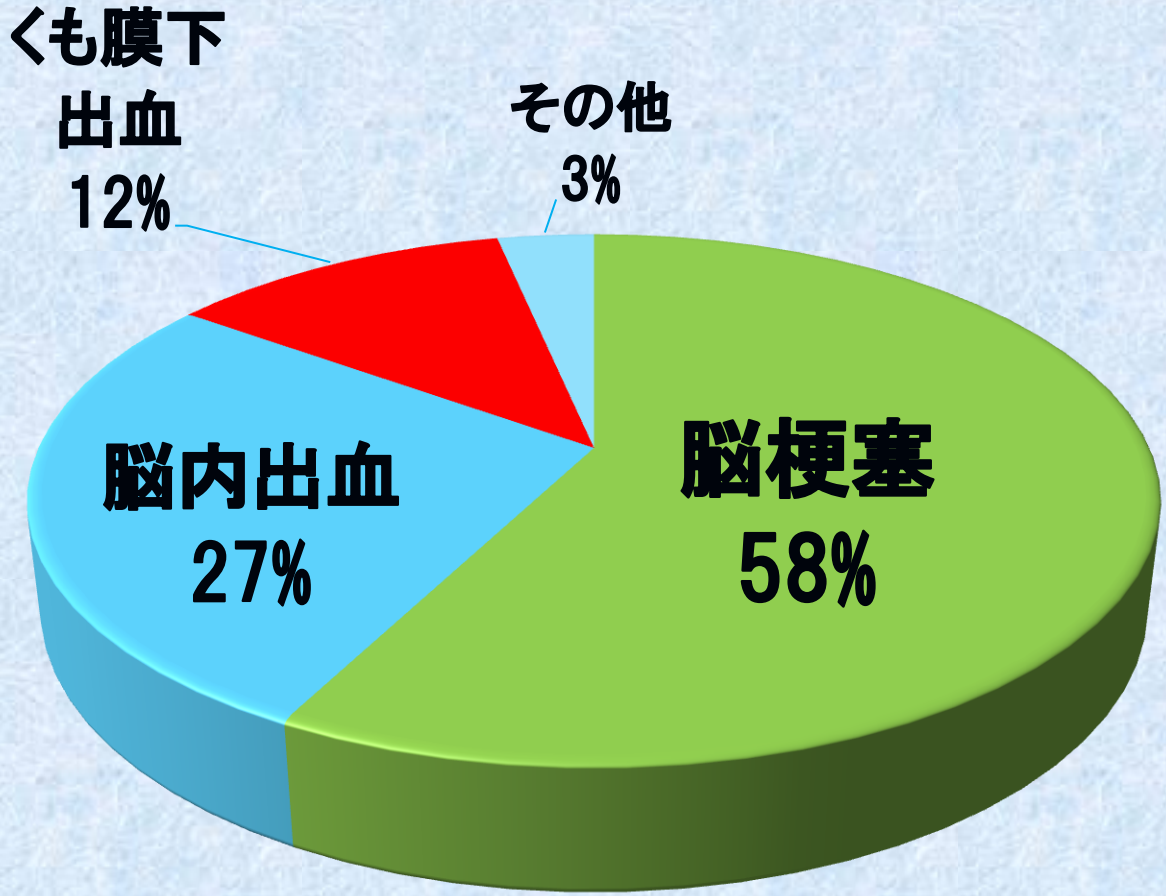


表2　脳卒中による死亡率の内訳



脳卒中になった有名人

（スポーツ選手）

長嶋　茂雄　氏（脳梗塞）

木村　拓也　氏（クモ膜下出血で死亡）

（アーティスト）

西城　秀樹　氏（脳梗塞を2回発症）

桜井　和寿　氏（小脳梗塞）

脳卒中

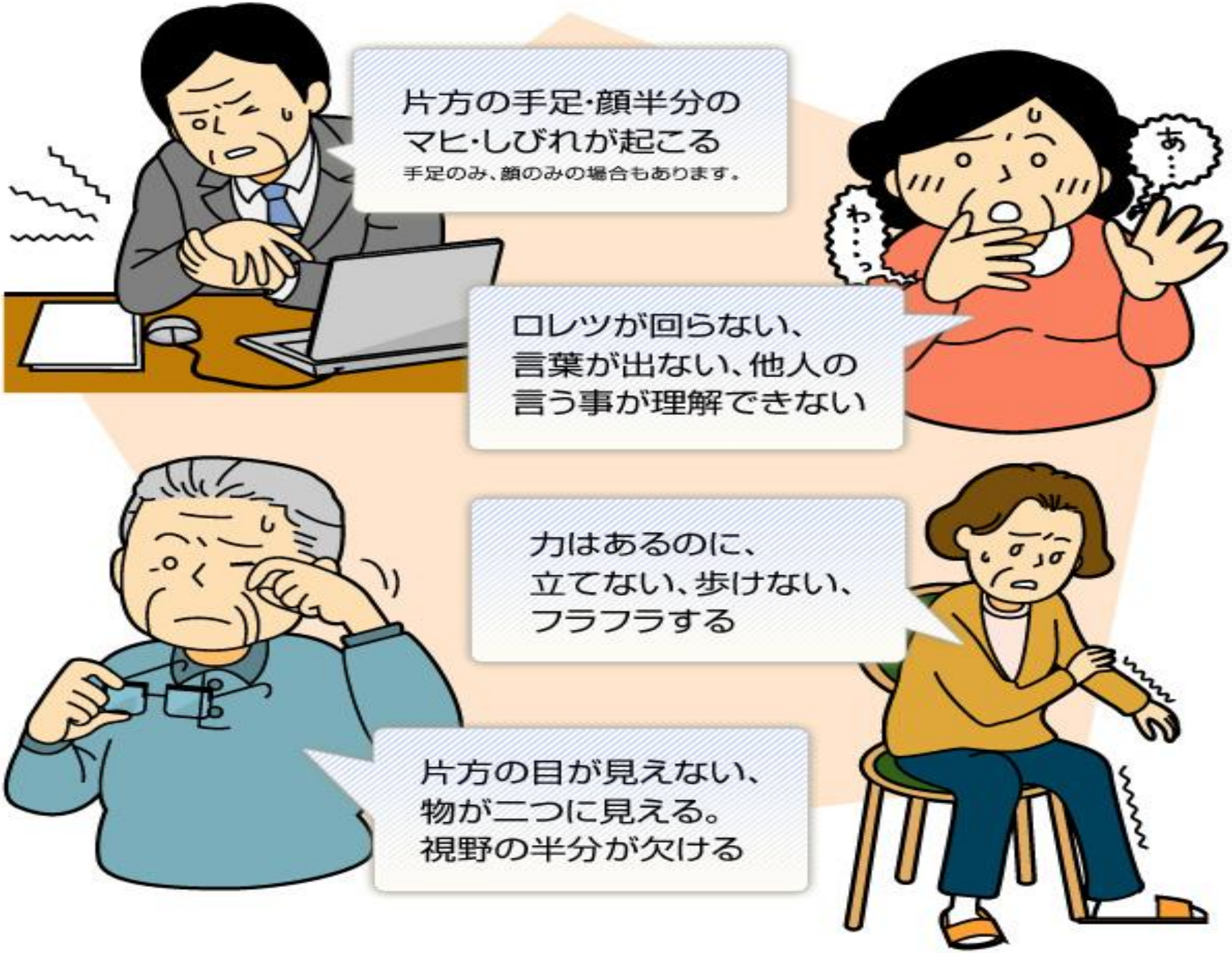
破れる

詰まる

脳出血

クモ膜下出血

脳梗塞


片方の手足･顔半分の
マヒ･しびれが起こる
手足のみ、顔のみの場合もあります。
あ…
わ…っ
ロレツが回らない、
言葉が出ない、他人の
言う事が理解できない
力はあるのに、
立てない、歩けない、
フラフラする
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

こんな人が危ない!!

1. 常に血圧が高い
2. 定期健康診断で血糖値が高いといわれた方
3. 肥満である
4. 一瞬、手足がしびれたり舌がもつれたことがある
5. 過労であり、ストレスがたまっている

6. たばこを吸っている
7. 毎晩、日本酒に換算して
　1合以上のお酒を飲む
8. 味の濃い料理が好き
9. 甘いもの、脂っこい料理が好き
10. ほとんど運動しない

脳卒中を起こす3大危険因子

三大リスクファクター

高血圧症　糖尿病　高脂血症

これまでの生活習慣を見直しましょう

危険因子のある方は・・・

・脳卒中の発生は、「夏」と「冬」の朝方に、発症が多くみられます

★夏は、特に水分の補給を心がけることが大切です

★血管が収縮しやすい冬は、温度変化に対して気をつける必要があります

一次予防と二次予防

一次予防：脳卒中をおこしていない人

毎日の生活習慣を改善して、病気にならないようにすることです

二次予防：脳卒中をおこした人

病気を早期発見・早期治療して、

病気が進行しないようにすることです

自分でできる

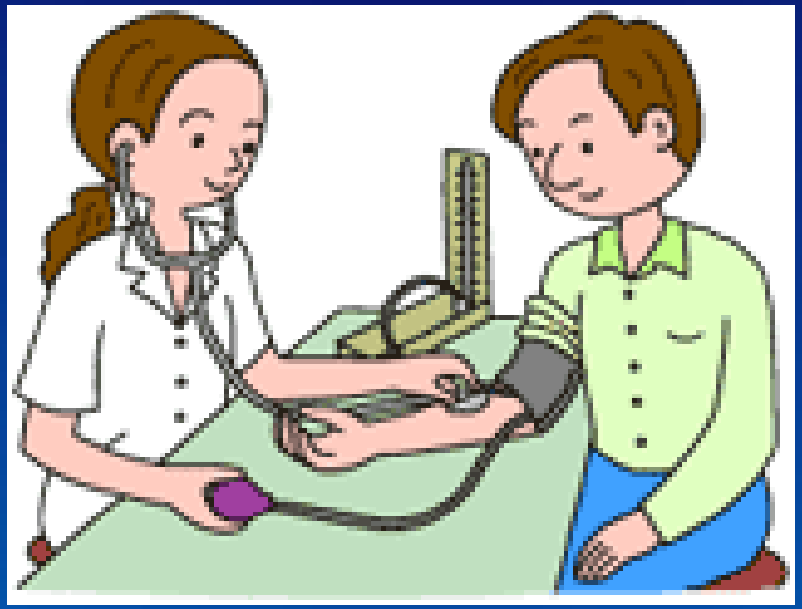
予　防　法

脳卒中予防の10 箇条

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
3. 不整脈、見つかり次第すぐ受診
4. 予防にはタバコをやめる意志を持て
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. 食事の塩分・脂肪は控えめに
8. 体力にあった運動を続けよう
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

脳卒中予防の10 箇条

1.手始めに高血圧から治しましょう



脳卒中予防の10 箇条

2.糖尿病放っておいたら悔い残る

脳卒中予防の10 箇条

3.不整脈、見つかり次第すぐ受診

脳卒中予防の10 箇条

4.予防にはタバコをやめる意志を持て

脳卒中予防の10 箇条

5.アルコール控えめは「薬」
過ぎれば「毒」

脳卒中予防の10 箇条

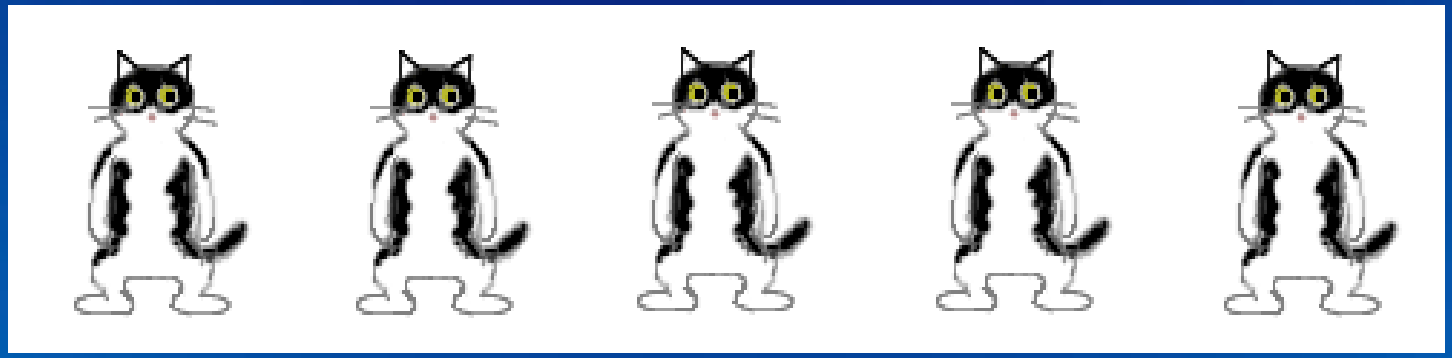
6.高すぎるコレステロールも見逃すな

脳卒中予防の10 箇条

7.食事の塩分･脂肪は控えめに

脳卒中予防の10 箇条

8.体力にあった運動を続けよう



脳卒中予防の10 箇条

９.万病の引き金になる太りすぎ

脳卒中予防の10 箇条

10.脳卒中、起きたらすぐに病院へ

脳卒中を防ぐ食生活(1)

薄味に慣れるは・・・

1. 減塩しょう油を使う

2. 天然のだしをいかす

3. ハーブや香辛料で味付けする

4. 酢や柑橘類など酸味を利用する

5. 味見をせずにいきなり調味料を使わない

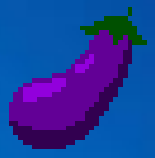
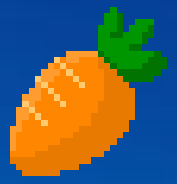
6. 甘味が濃いと塩分も濃くなりがちなので砂糖やみりんの量を控える

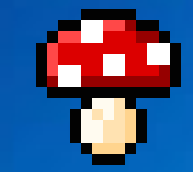
脳卒中を防ぐ食生活(2)

コレステロールを
増やさないためには・・・

1. 卵黄は1日1個程度に
2. 乳脂肪をとりすぎない
3. 即席麺やスナック類などを控える
4. チョコレートなど、甘いものは控える

5. 肉（特に脂身）を控える
6. 揚げ物や炒め物は、植物性の油で
7. 青背の魚を積極的にとる
8. 食物繊維を多く含む食品をとる



脳卒中を
予防しましょう！！