

脳卒中の予防法

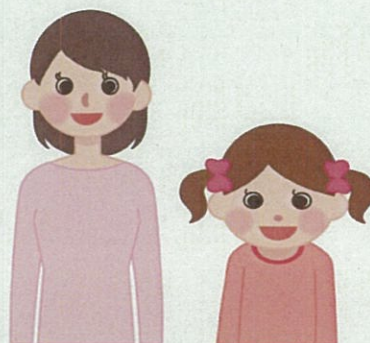
高血圧予防が最大のポイント

岩手県中部保健所

脳卒中を防ぐ
には・・



最も大切なのは、**高血圧**
を防ぐことよ。



高血圧予防～食事～

- 1 塩分をとりすぎない。
- 2 カリウムをとる。



この2つが
ポイントね！



なるほど、
その他に
は？

高血圧に関係のある病気の予防
や治療が必要よ。
でもやっぱり、高血圧の原因とな
る、いろいろな生活習慣を改める
ことが大事よ。



脳卒中危険因子～生活習慣～

- 1 大量飲酒
- 2 たばこ
- 3 運動不足・肥満

主な危険因子は
3つあるのね。



1日1合以上の飲酒・・・脳卒中で死亡する人が多くなる



1日平均40本以上の喫煙・・・
吸わない人に比べて4倍も脳卒中になりやすい



運動不足→肥満

糖尿病

脂質異常症

高血圧



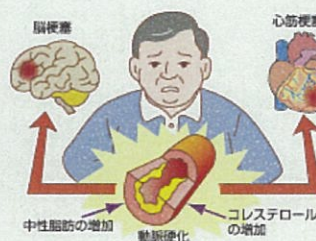
運動不足が肥満につながって、肥満が糖尿病や脂質異常症、高血圧につながるのね。

脳卒中危険因子～症状・病気～

1 高血圧



2 脂質異常症



3 糖尿病



4 心房細動



病気を治さなくちゃいけないのは、
わかるけど、**生活習慣も大事なこと**なの？



脳卒中や高血圧は、毎日の生活習慣が良いか悪いかで、病気になるかならないかが大きく左右されるのよ。



へえ～そうだったの。



だから、
生活習慣の改善はとても重要なのよ！

