

## よい生活習慣を作りましょう

### 1. かかりつけ医に相談しながら健康管理をしましょう

脳卒中の発症には高血圧、糖尿病、高脂血症、心房細動などの持病が大きく関係します。  
脳卒中の管理だけでなく、他の持病についてももしっかり管理していくことが必要です。  
また、薬を飲むだけでなく、定期的にお医者さんにかかり診察、検査を受け、状態が変わっていないか確認しましょう。



#### 日常生活の注意

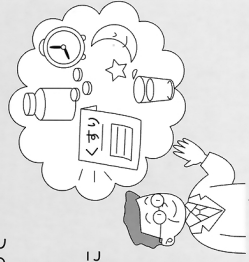
- 薬の名前、薬の量、飲む回数など書きとめ、かかりつけ医の指示を守りましょう。
- 自分の判断で薬をやめたり、まとめて2回分飲んだり、人の薬をもらって飲まないようにしましょう。

- 薬を飲んで何か症状が出たら、すぐにかかりつけ医に報告しましょう。

- 新しい診療科や病院にかかる場合は、他の科で処方されている薬を医師に話しましょう。

- 薬が変わったときは説明をよく聞きましょう。

※血圧を測った記録、痛みやしびれの状態など、体の具合がいつもと違った時にはノートにつけておき、かかりつけ医にみせましょう。



### 2. たばこはやめて、お酒もほどほどに

■タバコを吸っている人はやめるよう心がけましょう

たばこには200種以上の有害物質が含まれています。  
主なものとして、ニコチンは血圧を上げ、心臓に負担をかけ、血管の老化を早めます。

一酸化炭素は血管壁を傷つけ、動脈硬化や心臓病の発生につながります。

また、たばこを吸う人は、全く吸わない人に比べて、男性で約1.3倍、女性で約2倍脳卒中になりやすくなります。（参考：厚生労働省研究班による多目的コホート研究）

■お酒は1日1台（ビールなら大瓶1本）までにしましょう

お酒の飲み過ぎは血管を収縮させ血圧を上昇させます。  
「1日平均3合以上」お酒を飲む人は「時々（月に1〜3回）飲む」人に比べて、1.6倍脳卒中になりやすいです。（参考：上記コホート研究）



### 3. 適度な運動習慣を持ちましょう

■酸素をたくさん取り込みながら行う有酸素運動が最適です。  
ウォーキングや水中運動、ストレッチ体操といった力むことのない動きで少し息がはずむ運動を有酸素運動といえます。

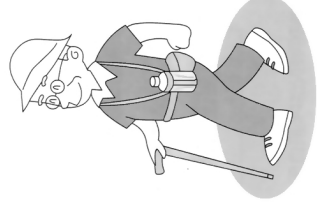
有酸素運動は、肥満、動脈硬化予防だけでなく、脳にしっかりと酸素を送り込み、働きを活発にします。

#### ◎ストレッチ体操

静かにゆっくり息を吐きながら体を引き伸ばし、気持ちのよいところまで、ゆったり息をします。

#### ◎ウォーキング

肩の力を抜いて楽に腕を振ります。  
足の振り出し方など意識して歩いてみましょう。  
日射病予防や防寒対策に帽子をかぶりましょう。  
運動の前や運動中に水分を摂るようにしましょう。



### 4. 睡眠や、休養を充分にとり、余暇活動・楽しみを持ちましょう

■睡眠は充分にとり、心と体の疲れをとるようしましょう

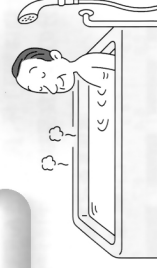
■ストレスをためないよう自分にあったストレス解消法を見ましょう

- ・家に閉じこもらないで積極的に外へ出掛け、社会生活に参加しましょう。
- ・何事にも関心を持って、好奇心を旺盛に過ごしましょう。
- ・また、創造的な活動にもチャレンジし、脳を積極的に使いましょう。

### 5. 入浴はぬるめの温度で!!

■お風呂は40度以下で長湯をしないように心がけましょう

- ・入浴後はコップ1〜2杯の水分を摂るようにしましょう。



### 6. 寒さ対策も大切です

激しい温度差は、血管への負担を高めます。  
急に寒いところに出ると、血圧を上げる原因になります。  
外へ出掛けるときはもとより、家の中の寒さ対策（トイレ、脱衣場など）も必要です。