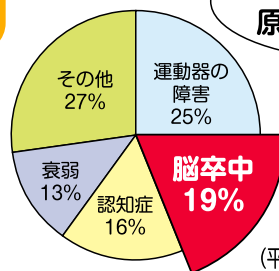


# 脳卒中を知ろう!

## 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!

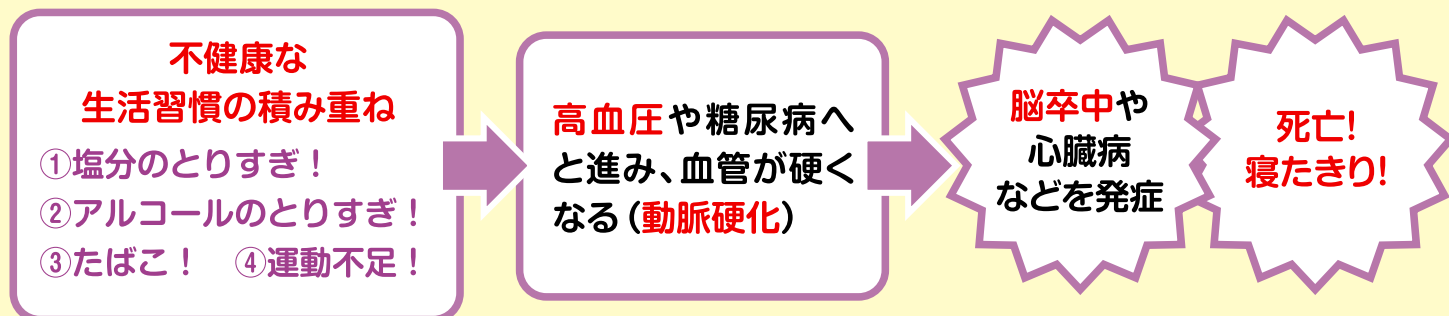
(平成25年国民生活基礎調査)



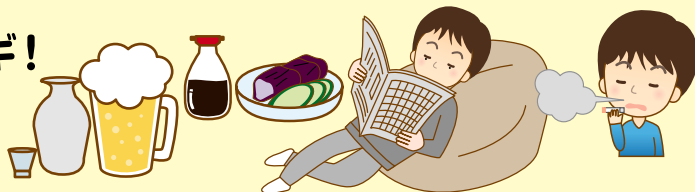
## 脳卒中と高血圧との深い関係

- 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	<b>高血圧</b>	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)

