

# 脳卒中の予防のために ～生活の中で気をつけること～

脳卒中を防ぐために普段の生活の中で、  
気をつけて過ごしてほしいことをまとめました。



## 1 お薬をきちんと飲みましょう！

★病院でもらっている薬を指示どおりに飲みましょう。

病院で高血圧、脂質異常、糖尿病など様々な薬を処方されていませんか？

「最近では調子がいいし、しばらく薬飲まなくていいや」など、

自己判断での服薬調整は危険です！

お薬に関して何かあれば、主治医の先生に相談してみましょう。

正しく服薬することが大切です。



## 2 水分をしっかり摂りましょう！

★脱水は脳卒中の引き金になります。

脱水になると、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。

季節を問わず、こまめな水分摂取をしましょう！

寝る前の水分摂取も大切です。コップ一杯の水を飲むようにしましょう。



## 3 禁煙し、お酒も適量までにしましょう！

**禁煙**



★たばこには有害物質がいっぱい！

たばこには約200種類の有害物質が含まれています。

そのなかでも三大有害物質とよばれ、脳卒中に特に関係するのが、「ニコチン」と「一酸化炭素」です。

「ニコチン」には、血圧を上げたり、血管の老化を進める作用があります。

「一酸化炭素」には、酸素不足になったり、動脈硬化を進める作用があります。

たばこを吸う人は、吸わない人より脳卒中になりやすくなります。

お酒の1日の目安量



日本酒なら1合

★お酒はほどほどに！

飲み過ぎは血圧を上げることにつながります。

益田・鹿足の男性脳卒中患者さんの約6割は毎日飲酒されています。



ビールなら500m

## 4 睡眠・休養をしっかりと！余暇も楽しみましょう！

★睡眠をしっかりとって、心身の疲れをとりましょう！



睡眠は身体と心の調子を整えま

## 5 ぬるめのお風呂に入りましょう！

★お風呂は40度以下で長湯をしないようにしましょう。

・入浴の前後は水やお茶等の水分をとりましょう。

・冬場は脱衣所等をストーブ等で暖めるようにしましょう。急な温度変化は禁物です。

お湯は40℃以下  
(ぬるめ)

脱衣所等をストーブ  
等で暖めましょう

入浴前後に  
コップ1杯の水



## 6 塩分のとりすぎ注意！野菜もしっかり食べましょう！

### ★減塩の食事にしましょう！

・1日当たり8g以下にしましょう。

・減塩の工夫

①素材の味を活かす：鮮度の良い物、旬の物を使うようにしましょう。

②酸味・香味を利用する：しそや生姜、山椒等の香味ゆたかな物、ゆず、レモン等の柑橘類やお酢を使ってみましょう。

③出汁をとる：粉末の化学調味料より、昆布やいりこ等でだしをしっかりとりましょう。また、お味噌汁は具たくさん物にして、麺類のお汁はできるだけ残すようにしましょう。



塩1gに相当する調味料の量



あくまで目安です。メーカー等によっても異なりますので、成分表示をみてみましょう！

ケチャップ 小さじ5杯

みそ 小さじ1杯半

醤油 小さじ1杯

### ★野菜を1日350g以上食べましょう！

・1日に緑黄色野菜2～5種類、その他の野菜6～10種類を食べるようにしましょう。

・食物繊維はコレステロール値を下げたり、お通じをよくします。

海藻等でしっかりとりましょう。

生野菜を刻んで両手に山盛り3杯程度です！



## 7 かかりつけの医師に受診しましょう！

脳卒中の発症には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動等の持病が大きく関係します。発症を予防するためには、それらの持病の管理をすることが大切です。

かかりつけの医師に定期的に受診し、医師と相談しながら病気の管理をしていきましょう。

病院名：

電話番号：

## 8 その他注意してほしいこと！

※この欄は医療機関や保健師からお伝えしたいこと等自由に御記載ください。

### 【作成】

益田圏域脳卒中等対策調整会議

事務局：島根県益田保健所健康増進課

〒698-0007

益田市昭和町13-1

電話 0856-31-9547

