

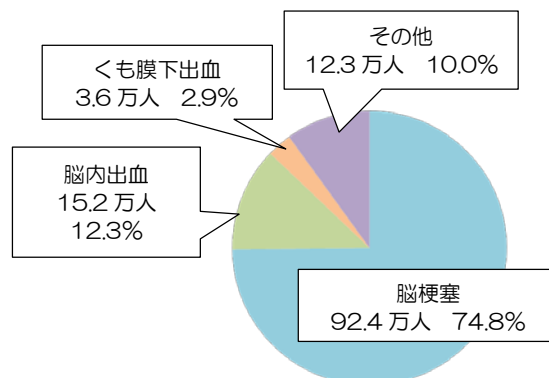
冬の健康対策 ～脳卒中・心筋梗塞に注意～

<突然やってくる脳卒中>

脳卒中とは、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称で、片側の手足のマヒやしびれ、ろれつが回らない、激しい頭痛、意識の混濁などの症状が「突然」起こるのが特徴です。寒さが引き金となり冬期に多く発症します。

脳卒中による死亡数は年々減少傾向ですが、発症数は増加し、脳梗塞が全体の7割を占め若い人の発症も増加しています。

くも膜下出血は、50～60代の女性に多いのが特徴です。



脳卒中の種類別患者数
(H23 厚労省患者調査)

「卒中」とは
卒然（急）に脳が邪風
（悪い風）に中る（当る）
という、古い中国の言葉
からきています。



脳卒中の種類

脳梗塞…脳の血管が詰まって、血流が止まり
脳組織が死んでしまう
脳出血…脳の血管が破れ、脳の中に出血する
くも膜下出血…血管のこぶ(脳動脈瘤)が破裂

<脳卒中の原因>

最大の原因は高血圧と加齢といわれていますが、糖尿病・心臓病・脂質異常症・肥満・喫煙・多量飲酒・ストレスなど、生活習慣に係る様々な危険因子や遺伝等により発症します。



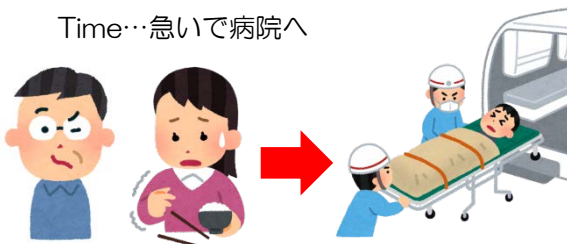
<予防>

危険因子の多くは、健康診断などで早期発見できます。生活習慣の改善や治療をすることで、脳卒中の予防につながります。

ACT-FAST

脳梗塞の前触れ(一過性脳虚血発作)を見逃さない！異常があれば即行動（ACT）！

Face…顔のゆがみ
Arm…腕が上がらない
Speech…ろれつが回らない
Time…急いで病院へ



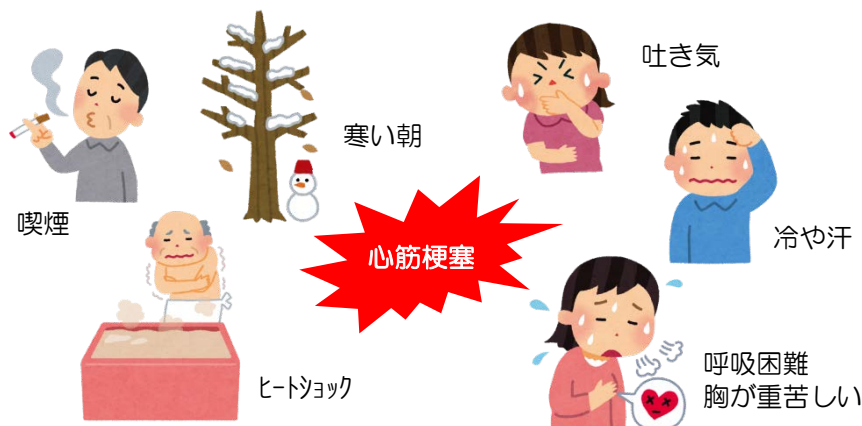
●脳卒中予防 10 力条●

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 見付き次第 すぐ受診	4. 予防には タバコ を止める 意思を持って	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. お食事の 塩分・脂肪 控えめに	8. 体力に あった 運動 続けましょう	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

＜心筋梗塞「早朝」「寒さ」に注意＞

心筋梗塞とは、心臓の筋肉に血液（酸素・栄養）を送る冠動脈の動脈硬化が進んだり、冠動脈が詰まって心筋に血液が行かなくなった状態です。

「突然死」の多くが急性心筋梗塞で、働き盛りに急増しています。
暖かい室内と寒い室外などの温度差による血圧の変動で、
心臓、血管に負担をかけた時（ヒートショックという）などに、
焼けつくような激しい痛みや圧迫感が起き、15分～30分以上続きます。
寒い時期の早朝に多く発症します。



若くても発症！？

動脈硬化は“血管の老化”とも言えますが、肥満や高血圧、糖尿病、脂質代謝異常、喫煙等、多くの要因が関係しています。近年、動脈硬化の若年化による若い人の発症が増えています。



＜心筋梗塞の原因＞

日本の心筋梗塞の発症数は、“魚食から肉食”へ急速に食生活の欧米化が進んだことや、人口の高齢化によって増加傾向にあります。

＜予防＞

①寒さ対策	外出時三点セット…帽子・マフラー・手袋 入浴時の脱衣所の暖房、ゆっくり入浴 寒さ以外にも、排便時無理にいきまない等、血圧変動に注意
②食事対策	肉より魚を食べる回数を増やそう 厚生労働省「魚食と心疾患との関係」調査によると… 魚を食べる量が最も少ないグループ 週1回（1日当たり20gに相当） LOSE... VS 魚を食べる量が最も多いグループ 週8回（1日当たり180gに相当） WIN! 心疾患のリスク 40%減 心筋梗塞に限ると 55%減 魚の栄養 DHA EPA に注目！ お肉より多い回数を食べるのが目標♪ その他の予防効果のある栄養 カルシウム…心臓の筋肉を動かす カリウム…心臓の働きを調整 食物繊維…血管の炎症を抑える n-3系（オメガ-3） 脂肪酸（EPA・DHA）…血栓を防ぐ 小魚・乳製品 バナナ・青魚・貝 大豆製品・ナッツ類 海藻・野菜・きのこ 亜麻仁油・シソ油・えごま バランスの良い食事が基本！