

## 脳梗塞の発症・再発予防するには？ ～脳卒中予防 10 か条～

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| ①手始めに <b>高血圧</b> から直しましょう    | ⑥高すぎる <b>コレステロール</b> も見逃すな |
| ② <b>糖尿病</b> 放っておいたら悔い残る     | ⑦食事の <b>塩分・脂肪</b> 控え目に     |
| ③ <b>不整脈</b> 見つかれば次第 すぐ受診    | ⑧体力に合った <b>運動</b> 続けよう     |
| ④予防には <b>たばこ</b> を止める 意志を持って | ⑨万病の引き金になる <b>太りすぎ</b>     |
| ⑤ <b>アルコール</b> 控え目は薬 過ぎれば毒   | ⑩ <b>脳卒中</b> 起きたらすぐに 病院へ   |

※脳卒中：脳梗塞と脳出血をまとめた総称

発症の予防策として、日本脳卒中協会は上の表のように“脳卒中予防10か条”というルールを提唱しています。脳梗塞を発症した人の多くは、脱水の他に高血圧や不整脈（心房細動）、糖尿病、喫煙、肥満などその背景に好ましくない生活習慣、身体状況を抱えていることが多いと言われています。

脳卒中を再発する人は5年で3人に1人、10年で2人に1人以上と言われています。再発がなくても脳の血管の動脈硬化などを進行させないように生活習慣の改善や適度な運動を継続することが重要となります。

いかがだったでしょうか？ご自身の生活習慣など当てはまる箇所がありましたか？  
脳梗塞の治療は早ければ早いほど回復の可能性が高いと言われています。時間との戦いになるため、初期症状を知っておくことで迅速な対応が出来ると思います。また、発症しないためにも日頃から体操やウォーキングなどの運動を習慣化することが大切です。

- 引用
- ・毎日に笑顔をプラスするWEBメディア <http://rigakulab.jp/>
  - ・公益社団法人日本脳卒中協会
  - ・メディックメディア：病気がみえる 脳・神経 第2版 2020