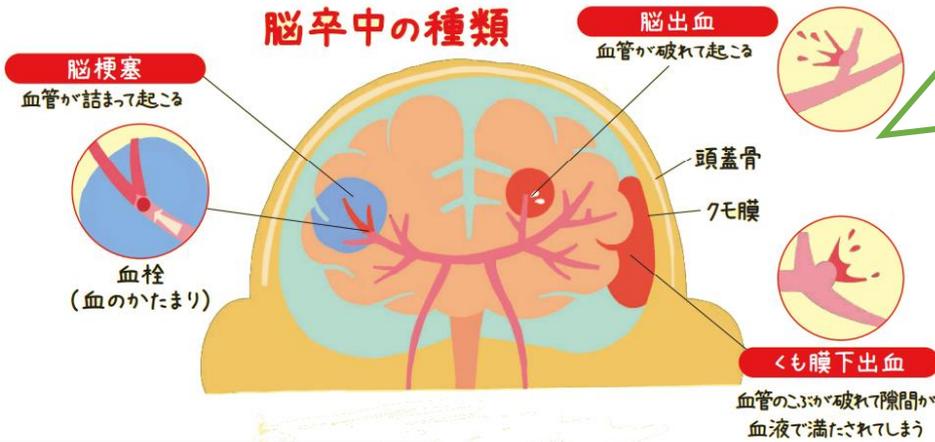


# 脳卒中は予防できる！



10月は脳卒中月間です。栃木県の年間死亡者のうち、10人に1人は脳卒中（脳血管疾患）が原因です。また、寝たきりになる最大の原因と言われています。しかし、生活習慣を見直すことで発症の予防、また、早期に医療機関を受診することで、重症化の予防ができます。

## 脳卒中とは



## どんな人がなりやすい？

- ・「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」「心房細動」などの基礎疾患がある方
- ・喫煙習慣のある方

## 予防のカギは“生活習慣”

日本において、脳卒中後の復職率は、軽症まですべての脳卒中を含めればおよそ45%と考えられています。適切な治療とリハビリ、職場などと連携を取ることで社会復帰できる可能性がある疾患となってきましたが、仕事の内容や負荷などの調整を要します。しっかりと予防しましょう。

### 食事

- バランスのとれた食事
- 減塩
- ※詳細は裏面参照



### 飲酒は適量

- 休肝日をつける
- 適度な飲酒（ビールなら中瓶1本）



### 禁煙

- 喫煙者は禁煙者に
- 健康保険適応の禁煙治療



若年者の脳卒中の主な原因

### 運動

- 10分多く歩く
- 階段を使う



事業所・団体での予防対策の例

事業所内の禁煙を徹底します。



予防や初期症状の知識を広めます。



従業員に定期健診の受診を徹底します。

迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます。顔がゆがむ、ろれつが回らないなどの初期症状に気付いたら一刻も早く救急車を呼びましょう。

あれ、顔の動きが変だな





## 減塩の工夫をご紹介します！

4.4g



白ご飯



豚汁(1.4g)



お茶



塩鮭+醤油  
(1.5g)+(0.5g)



漬物  
(1g)

2.8g



白ご飯



豚汁(1.4g)



お茶



鮭のムニエル  
(1g)



酢の物  
(0.4g)

### ◎ 塩蔵の魚は調理法を変えて

まずはかけ醤油をやめましょう。

さらに塩蔵の鮭から生鮭のムニエルに変えると食塩の摂取量をぐっと減らせます。

### ◎ 漬物は酢の物に

箸休めの漬物は酸味を使った酢の物に。お酢の代わりに柑橘類（レモンやゆず）の果汁や果皮を使って香り良く仕上げてみましょう。

食塩の取り過ぎはなぜ健康的でないのでしょうか？

- ✓食塩の摂取量が「1g/日」多いと、血圧が10年間でおよそ6mmHg上昇することが報告されています
- ✓高血圧は、循環器疾患(脳卒中や心筋梗塞)のリスクを高めます
- ✓漬物や塩蔵の魚・干物などの塩蔵食品は胃がんのリスクを高めます

☆お気軽にご相談ください☆

- ・安足健康福祉センターでは、健康づくり啓発用ツールの貸し出しや、啓発用資料の提供を行っています。
- ・保健師や管理栄養士等が出向き、無料で健康に関する講話を実施しています（とちぎ県政出前講座）。

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（0284-41-5895）