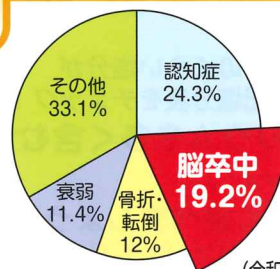


脳卒中を知ろう!

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!

(令和元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。



脳卒中がおこるまでの流れ

不健康な生活習慣の積み重ね

- ①塩分のとりすぎ
- ②お酒の飲みすぎ
- ③たばこ
- ④運動不足
- ⑤過労
- ⑥睡眠不足 など

高血圧や糖尿病へと進み、血管が硬くなる（動脈硬化）

脳卒中や心臓病などを発症

死亡や寝たきり介護が必要になることも

★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

- 毎日時間を決めて測ろう
- 記録をつけよう
- 治療中の方は、自分の判断で受診や内服をやめないようにしましょう



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	高血圧	140 かつ / 90 以上 または 以上

(高血圧治療ガイドライン2019を参照)

生活習慣の改善で、脳卒中を予防しよう!

減塩を心がけよう!

- 塩分は1日8g以下を目指しましょう。
(島根県の目標です)
→普段食べている食品にどのくらい塩分が含まれているのか、下記塩分表をチェック!
- 野菜や果物などカリウムを多く含む食品を積極的に食べましょう※
- 1日3食バランス良く食べましょう
※カリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外へ排泄する働きがあります。
※腎臓に病気のある人はカリウムの摂取について主治医に相談をしてください。

禁煙しよう!

- 禁煙治療※1、禁煙支援薬局、「まめなくん」の禁煙手帳※2を活用して、禁煙にチャレンジしましょう
- ※1 条件を満たせば健康保険が適用されます
- ※2 ご希望の方は下記お問い合わせ先まで



お酒を控えよう!

- 日本酒なら1合(180ml)、ビール(500ml缶)なら1本が1日の適量です
- 週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう
- ※飲酒する頻度が少なくても1度に飲む量が上記適量以上だと生活習慣病のリスクを高める恐れがあります

からだを動かそう!

- 日常生活の中で意識して体を動かしましょう
(例) 階段を使う、家事や仕事の合間にストレッチ体操をするなど
- 運動する習慣を身につけましょう

あいうえお塩分表

※塩分量はあくまでも目安です。商品によっても塩分量に差があります。減塩に心がけましょう。

わ わかめスープ 2g/1杯	ら ラーメン(外食) 6~9g/1杯 (汁を残せば3~5g)	や 焼きめし 2~3g/1食 (200g)	ま 麻婆豆腐 2~3g/1人前	は ハム 1g/2枚	な 納豆(タレ付) 0.6g/1つ	た たくあん 1.3g/3切れ	さ 鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	か カップめん 5~6g/1カップ (汁を残せば2g)	あ あじの干物 1g/小1枚
	り 利尻こんぶ(塩昆布) 0.9g/5g		み みそ汁 1.2g/1杯	ひ 冷やし中華 4g/1人前	に 肉じゃが 2g/1食	ち (プロセス)チーズ 0.46g/18g	し 塩さば 1.4g/1/2尾80g	き キムチ 0.7g/小皿1	い インスタントみそ汁 1.9g/1杯
を うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば2.6g)	る ルーカレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルー1切れ)	ゆ ゆずポン酢(ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	む (お)むすび 2.5g/2個	ふ 粉末だし(だしの素) 1.6g/小さじ1	ぬ ぬか漬け 1g/30g	つ 佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	す すし酢・らっきょう酢 0.8g/大さじ1	く グラタン 2.5g/1皿	う 梅干し 2g/中1個
	れ レトルトカレー 3~4g/1皿		め めんたいこ 2g/半切れ	へ ベーコン 0.4g/1枚	ね 練り製品(ちくわ小) 0.6g/1本30g	て 天ぷら 1g/小2枚	せ 塩せんべい 0.4g/2枚	け ケチャップ 0.5g/大さじ1	え 枝豆(さやつき) 1g/80g
ン 食パン 0.8g/1枚	ろ ロールパン 0.8g/2個	よ 寄せ餅 5.4g/1人前	も もずく酢(タレ付) 1g/1パック	ほ ポテトチップス 0.8g/1袋	の ノンオイルドレッシング(青しそ) 1.2g/大さじ1	と 井ぶり 3~4g/1杯	そ そば(つゆを含む) 2.9g/1人前	こ コンソメ 2.3g/1個4g	お おいなり 2.3g/3つ

お問い合わせは、最寄りの保健所、島根県健康推進課へ

松江保健所	0852-23-1314	益田保健所	0856-31-9547
雲南保健所	0854-42-9637	隠岐保健所(島後)	08512-2-9713
出雲保健所	0853-21-8785	隠岐保健所(島前)	08514-7-8121
県央保健所	0854-84-9822	健康推進課	0852-22-5266
浜田保健所	0855-29-5552		

★島根県健康推進課ホームページ★<https://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>

何か変だな...と思ったら

それって 脳卒中 かも!?

こんな症状ありませんか?

ポイントは
突然と片側

● 体の片方がしびれる、力が入らない

片方の腕が上がらない、歩けない、立てない

※片方ではなく、手足のみ、顔のみのこともあります。



● 笑うと顔の片方が
ゆがむ

顔の片方が下がる



● ろれつが回らない

言葉が出てこない

会話が理解できない



周囲の人が
気付くこともあります

★これらの症状は、1つだけでなく重複して起こることもあります。

★症状がすぐ消えても放置しないこと。大きな発作につながる可能性があります。

ためらわず すぐに“119番”しましょう

発症から **4.5時間以内** の受診が必要!

早く受診し治療するほど、後遺症は軽くて済みます。

(資料: 脳卒中学会)

救急車を呼ぶ時の注意



いつ頃から
(何時ごろから)

どんな病状か



正しく
伝えましょう



* 救急車を呼んだら、ふだん飲んでいる薬・保険証・お薬手帳などを準備しましょう。
* かかりつけ医にも連絡しましょう。

脳卒中とは……?

一口に「脳卒中」と言っても、
様々な状態があります。

■脳こうそく

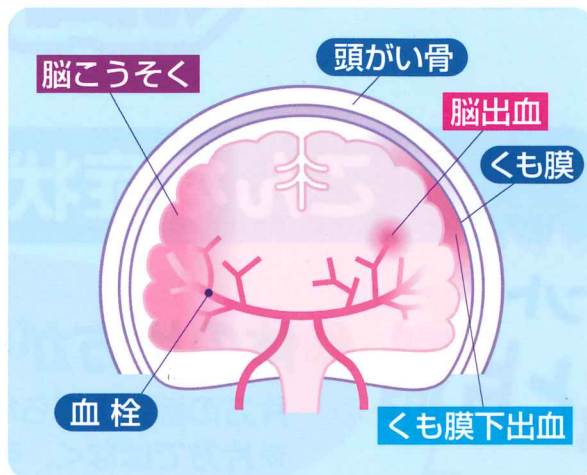
脳や首の動脈、心臓の中に血栓（血のかたまり）ができて、脳に血液を送る動脈が詰まるために起こります。

■脳出血

高血圧で脳の血管がもろくなると破れて出血し、脳細胞を破壊します。

■くも膜下出血

脳の表面の血管にできた動脈りゅうが破裂して起こります。



公益社団法人 日本脳卒中協会 資料より

〔県状況〕 島根県では毎年約1,000人の方が、脳卒中で亡くなっています。そのうち、70人は、40～60代の働き盛り世代です。また、毎年2,000人を超える方が脳卒中を発症していますが、男性の方が女性より多いです。



脳卒中予防 十か条

公益社団法人
日本脳卒中協会

- 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 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 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 合った運動 続けよう
- 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



発症された方では、
過労・睡眠不足・
ストレスも、引き金に
なっていました！

日頃から血圧
(家庭血圧)を測って、
自分の血圧を
知りましょう



働き盛り世代の皆さん!

高血圧はいのちにかかわる病気です。

毎日、血圧を測りましょう!



高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。

死亡の原因は心疾患 (15.3%) と脳血管疾患 (7.9%) を合わせると全体の23.2%を占めています。

介護が必要になった主な原因は、脳血管疾患 (19.2%) と心疾患 (3.3%) を合わせた循環器病が、22.5%と一番多いです。

出典：人口動態統計 (平成30年度) 国民生活基礎調査 (令和元年度)

脳卒中ってどんな病気?

- 脳の血管がつまったり (脳梗塞)、破れたり (脳出血) する病気をまとめて脳卒中と言います。
- 心臓から全身に血液を運ぶ血管が硬くなる (動脈硬化) と、脳卒中がおこりやすくなります。

脳卒中は、介護が必要となる主な原因と聞かぬ。

脳卒中は、再発する可能性があるのですが、若いときに発症すると介護が必要な期間が長くなるね。



脳卒中と高血圧との深い関係

不健康な生活習慣の積み重ね

- 塩分のとりすぎ
- 食べすぎ
- 運動不足
- 睡眠不足
- お酒の飲みすぎ
- たばこ
- 過労 など

高血圧や糖尿病へと進み、血管が硬くなる (動脈硬化)

脳卒中や心臓病などを発症

寝たきりや介護が必要な状態になることも…

高血圧は、脳卒中発症の最大のリスク

発症者の約7割の人が高血圧でした。

高血圧は自覚症状があまりなく、気づかないうちに進行します。

健診等で精密検査や治療が必要と判定された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

その不整脈 (心房細動)、放置しないで!

心房細動*があると、心臓の内部に血栓 (血の固まり) ができやすくなります。血栓が脳動脈に流れ込み、血管が詰まってしまうことにより脳梗塞が起こることがあります。動悸がする・脈が乱れる等の自覚症状があった場合や、健診等で不整脈があると言われた場合は、放置せず早めに医療機関を受診しましょう!

*心臓は四つの部屋に分かれており、その1つの心房という箇所、不規則な電気信号が発生し、心房全体が小刻みに震え、正しい収縮と拡張ができなくなる

自分の血圧に関心を持ちましょう!

- ★日頃の血圧（家庭血圧）を知ろう
- ★ちょっとしたでも高い血圧は医師に相談しよう
- ★職場で血圧測定や記録ができる環境づくりをすすめよう

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」と自宅でする「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 収縮期(最高) / 拡張期(最低)	判定	診察室血圧 収縮期(最高) / 拡張期(最低)
135 かつ / 85 以上 または 以上	高血圧	140 かつ / 90 以上 または 以上

(高血圧治療ガイドライン2019を参照)

- 毎日時間を決めて測ろう
- 記録をつけよう
- 治療中の方は受診や内服を中断しないようにしましょう!
- 冬場は血管が収縮するため血圧が高くなります。急激な温度変化に気をつけよう



職場で「健康経営」の一つとして、 血圧測定や記録ができる環境づくりを!

※「健康経営」とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面において大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること (特定非営利活動法人 健康経営研究会)

- その1 : 血圧計を用意しましょう
- その2 : 職員の休憩所等で、血圧が測れるスペースを作りましょう
- その3 : 血圧の正しい測り方を掲示しておきましょう
- その4 : 測った値が記録できるよう、記録用紙を用意しましょう

「記録用紙」は県健康推進課HPからダウンロードできます。



- ★職場での環境づくりについては、最寄りの保健所へご相談ください
- ★高血圧や健康に関する相談は、最寄りの保健所やお住まいの市町村へ
- ★血圧値が高い場合は、記録をもってかかりつけ医等に相談しましょう

お問い合わせは、最寄りの保健所、島根県健康推進課へ

松江保健所 0852-23-1314 県央保健所 0854-84-9822 隠岐保健所(島後) 08512-2-9713
雲南保健所 0854-42-9636 浜田保健所 0855-29-5548 隠岐保健所(島前) 08514-7-8121
出雲保健所 0853-21-8785 益田保健所 0856-31-9547 健康推進課 0852-22-5266

★島根県健康推進課ホームページ★<https://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>