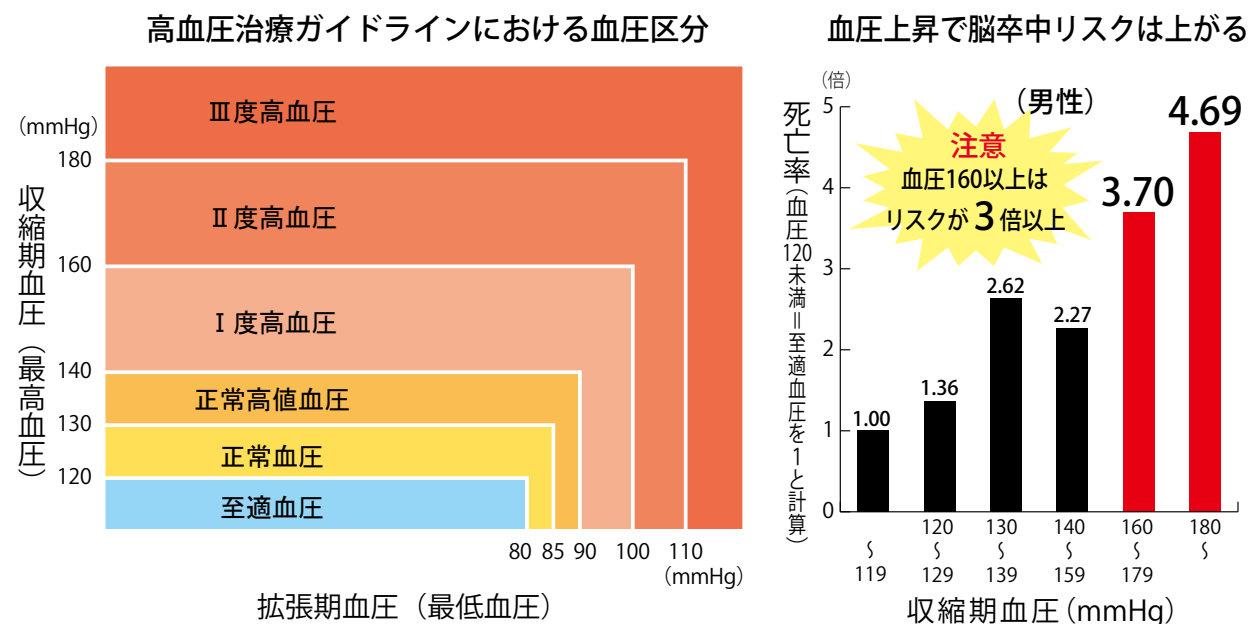


脳卒中を予防しよう！

Point 1 高血圧を予防する

高血圧は脳卒中を引き起こす重大な危険因子です。血圧の高い状態が続くと、動脈硬化が進み脳梗塞の危険が高まります。さらに高血圧は脳出血の大きな原因ともなっています。

血圧と脳卒中の危険度 高血圧は脳卒中の最大の危険因子です



高血圧予防のために！

減塩、運動、肥満解消などを心がけ、高血圧を防ぎましょう。



Point 2 禁煙する

喫煙は高血圧と並んで主要な危険因子です。たばこは血管を収縮させ、血液をドロドロにする作用があります。

Point 3 糖尿病を予防する

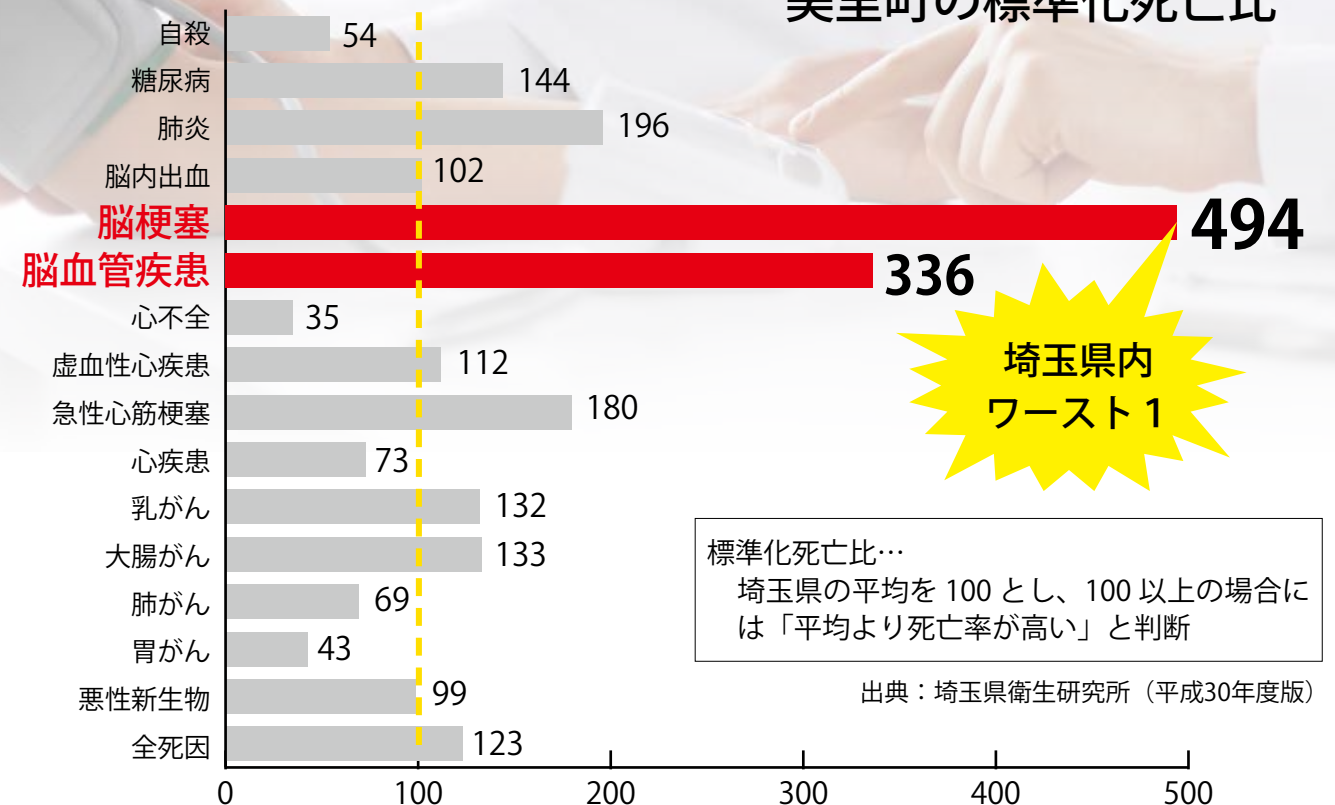
糖尿病やその前段階である糖尿病予備軍でも脳卒中のリスクが上がります。

Point 4 脂質異常症を予防する

高LDLコレステロール、低HDLコレステロールは脳卒中のリスクが上がります。

特集 「減塩」 なんで減塩をすすめるの？

美里町の標準化死亡比



脳卒中の前ぶれ症状チェック

- ☐ 体の片側がしびれる。
- ☐ 手足に力が入らない。
- ☐ 足がもつれて歩けない。
- ☐ 話したいのに急に言葉が出なくなる。
- ☐ 人の言うことが一時的に理解できない。
- ☐ ものが二重に見える。
- ☐ 視野の半分が見えない。
- ☐ 食べ物が一時的に飲み込めない。

塩分の取りすぎは「脳卒中」の原因に！
突然死や重い障害が残る可能性も

美里町の各死因の標準化死亡比をみると埼玉県の平均より、脳梗塞が5倍、脳血管疾患が3・3倍と高くなっています。特に、平成30年度にいたっては脳梗塞による死亡率は県内でワースト1となっています。

脳梗塞は、脳の血管が破れたり、詰まったりしてその先の細胞に栄養が届かなくなると細胞が死んでしまう脳卒中と呼ばれる病気の1つです。脳卒中には他にも、脳出血やくも膜下出血が含まれます。

脳卒中は、塩分のとりすぎによる高血圧により引き起こされる場合があります。突然、死に至ったり、手足の麻痺など重い神経障害が残ったり寝たきりの原因となるため気を付けなくてはなりません。