

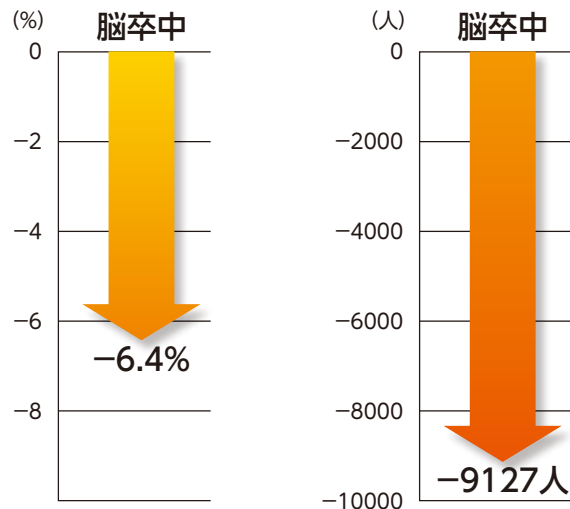
脳卒中の予防

病気の予防

脳出血の最大の原因は高血圧です。運動を行ったり、食生活を改善する、日頃から血圧の管理をきちんとし、脳出血が起きないようにすることが何よりの予防です。

脳梗塞の原因の動脈硬化は肥満の改善、生活習慣の見直し、食生活での減塩などが予防につながりますので実践しましょう。

下のほうの血圧が2mmHg 低下した際の
脳卒中のかかりやすさと死亡者数の減少



健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書
健康・体力づくり事業団,2000,177p一部改変

再発予防

脳卒中を発症した人の多くは、その背景に好ましくない生活習慣や高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの危険因子を抱えています。

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人以上となります。

たとえ再発がなくても、脳血管の動脈硬化などを進行させないように、生活習慣を改善し、慢性的な危険因子の管理のため「運動」を続けて行くことが大切になります。

管理したい危険因子



脳梗塞になった35歳以上の3680人への2年間の追跡調査

血圧は 140/90mmHg 以下を目安にしましょう!

上の方の血圧	発症後2年以内の再発	発症後6ヶ月以内の再発
120mmHg以下	9.1%	4.5%
120から140mmHg以下	6.7%	2.5%
140mmHg以上	10%	3.4%

