



夏にも多い

## 脳卒中の危険度チェック！！

～あなたの血圧は大丈夫？～

リスクを知って  
予防しよう！

【リスク1】

- 糖尿病
- 脳出血・脳梗塞の既往
- 心筋梗塞・非弁膜症性心房細動
- 蛋白尿（慢性腎臓病CKD）

【リスク2】

- 65歳以上
- 男性
- 脂質異常症
- 喫煙

【血圧分類】

基準値

高値血圧

I度高血圧

II度高血圧

III度高血圧

高値血圧

I度高血圧

II度高血圧

III度高血圧

すばらしい！

低リスク

中リスク

高リスク

1つでも該当あり

3つ以上該当する

1～2つ該当

血圧分類	基準値	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
(mmHg)	129以下 /79以下	130～139 /80～89	140～159 /90～99	160～179 /100～109	180以上 /110以上

(参考) 高血圧治療ガイドライン2019 日本高血圧学会

血圧が高くて  
他にもリスクがある人は  
気をつけなきゃ！

## 脳卒中のサインを見逃すな！！

激しい頭痛



手足のしびれ（片側）



言葉が出ない



ものが二重に見える



足がもつれる



うまく  
飲み込めない



吐き気



意識障害  
呼吸障害



### 脳卒中になるとどうなるの？

脳の血管が詰まったり切れたりすることで、脳の神経細胞への血液が届かなくなるのが脳卒中です。

脳に血液が届かなくなると、私たちのからだはどうなってしまおうでしょうか？

脳卒中は、日本人の死因第4位ですが、実は寝たきりになる原因では第1位です。

こんな症状が出たら  
すぐに病院へ！

顔



「イー」と言ったときに  
顔がゆがむ

腕



両手をあげても  
片方の手がおちる

言葉



「今日は天気がいい」と  
きちんと言えない

# 脳卒中予防のポイント

## ポイント 1

### 血圧を適正に保つ



脳梗塞、脳出血に共通してポイントとなるのは「血圧」です。

血圧が高いとそれだけで血管に負担をかけているので、動脈硬化が進み脳卒中を起こしやすくなります。

高血圧を指摘されている方はしっかりとコントロールすることが必要です。

高血圧予防のためには、減塩が第一です！まずは、普段何気なく食べているものの塩分量を知りましょう！

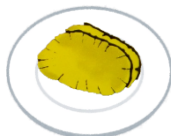
### 食品の塩分量を確認してみよう！



ポテトチップス  
1袋(60g)  
0.6g



ウイナー 3本  
0.9g



たくあん  
1枚(10g)  
0.3g



フライドポテト  
Mサイズ  
0.8g



たらこ  
1/2腹(50g)  
2.3g



ほっけの開き  
1枚(150g)  
2.7g



カップラーメン  
1個(80g)  
5.7g

→ 塩分量

### 1日の食塩摂取目標量は？

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

高血圧の人 6.0g 未満

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります。

## ポイント 2

### こまめに水分補給をする

夏に多くなるのが、脱水による脳梗塞です。

からだの中の水分が少なくなると、血液がドロドロして血管が詰まりやすくなります。

### 普段何気なく飲んでいるスポーツドリンク、実は糖分が高い！？

スポーツドリンクは、運動時の水分補給に勧められています。糖分を多く含むため、基本的には砂糖やジュースを大量に飲んでいるのと変わりません。運動時であれば、糖分はエネルギーとして消費されますが、何もしていない状態で飲んでしまうと摂り過ぎとなってしまいます。普段の生活では、なるべく水やお茶を飲み、どうしても飲みたい時は少量にとどめておくのがオススメです。

## ポイント 3

### 脳ドックを受ける

くも膜下出血に関しては、脳ドックなどでMRIを撮影して原因となる動脈瘤を見つけ予防することができます。くも膜下出血は比較的若い30~40代の方にも起こるのが特徴です。