

ほけんし とんにちは保健師です。

今月の担当は、藤森 裕美です。

「脳卒中にご用心」

近年、脳卒中の死亡者は減少していますが、患者数は増加しています。脳卒中で倒れた場合は早急な対処でダメージを最小限に留めることができますが、後遺症が残ることが多く、寝たきりの原因にもなるため、油断は禁物です。

日頃から脳卒中の予防に関心を持ち、定期的に健診を受け健康管理をしていくことが重要となります。

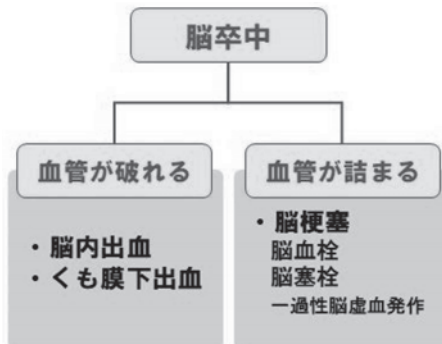
脳卒中は
寝たきりの原因の
第1位

脳卒中の大きな問題は、寝たきりとなることです。厚生労働省の調査によると介護が必要となる原因の約4分の1を占めています。



脳卒中は
生活習慣病で
つくれる

脳卒中には、生活習慣病の中でも特に高血圧と深い関係があります。高血圧の状態が続くと、脳卒中の直接の引き金となる動脈硬化や心房細動を招いてしまいます。健診などで高血圧と言われても、自覚症状がほとんどないために、「たかが高血圧」と放置してしまう場合もあるため、油断は禁物です。



脳卒中を
防ぐためには…

- 1 高血圧を予防しましょう。
- 2 糖尿病を予防しましょう。
- 3 心房細動が見つかり次第すぐ受診しましょう。
- 4 タバコをやめましょう。
- 5 アルコールの飲みすぎに注意しましょう。
- 6 脂質異常症を予防しましょう。
- 7 塩分・脂肪の過剰摂取に注意しましょう。
- 8 運動を生活に取り入れましょう。
- 9 肥満を解消して標準体重に近づけましょう。
- 10 脳卒中かな?と思ったらすぐに病院へ行きましょう。



お気軽に相談を♪

小さなリフォームOK!!

見積無料

お風呂 トイレ キッチン 冷暖房 エアコン エコキュート

他お気軽にご相談を♪

(株)ワタナベ電器 亀田郡七飯町 字大沼町817-4 ☎ 0138-67-2250

※セイコーマート大沼店さん隣。お気軽にお問合せを! ワタナベ電器 大沼 🔍 検索

(広告)