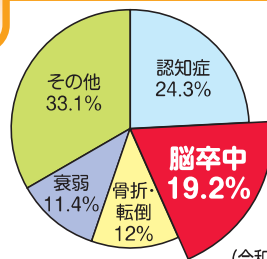


# 脳卒中を知ろう!

## 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!

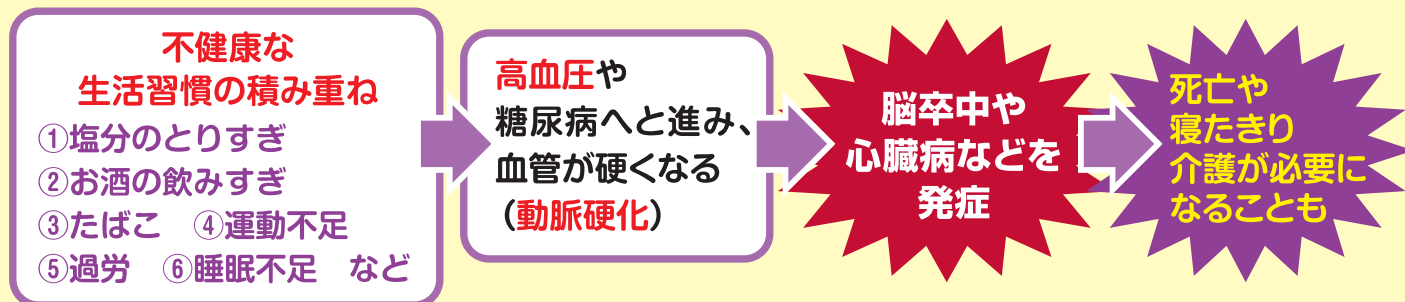
(令和元年国民生活基礎調査)

## 脳卒中と高血圧との深い関係

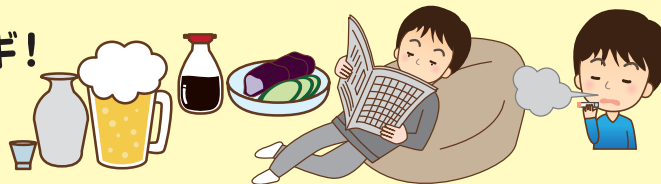
- 島根県で脳卒中を発症した人の約7割の人が高血圧でした。



## 脳卒中がおこるまでの流れ



★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
- 治療中の人は、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

しまね版

## 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。減塩を心がけましょう。

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
濃口しょうゆ (小さじ1) 約0.9g	り 利尻こんぶ(塩昆布) 0.9g/5g	塩 (小さじ1) 6g	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
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	だ 粉末だし(だしの素) 1.6g/小さじ1	め めか漬け 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
薄口しょうゆ (小さじ1) 約1.0g	れ レトルトカレー 3~4g/1皿	食パン (6枚切1枚) 約0.8g	め めんたいこ 2g/半切れ	べ 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
食パン 0.8g/1枚	ろ ロールパン 0.8g/2個	よ 寄せ鰯 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  
雲南保健所 0854-42-9637  
出雲保健所 0853-21-8785  
県央保健所 0854-84-9822  
浜田保健所 0855-29-5552

益田保健所 0856-31-9547  
隠岐保健所(島後) 08512-2-9713  
隠岐保健所(島前) 08514-7-8121  
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/>

発行：島根県健康福祉部 健康推進課 健康増進グループ (令和4年2月)