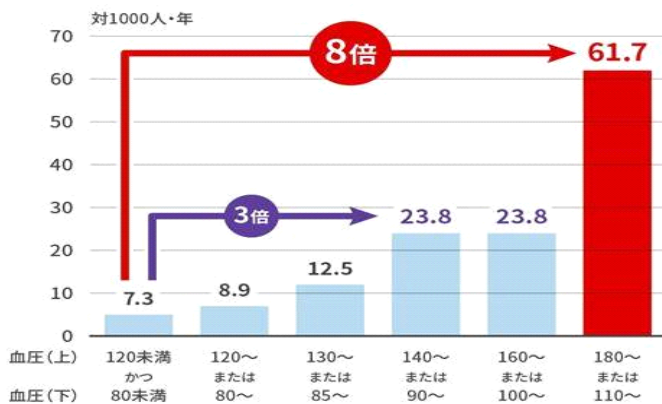




高血圧は脳卒中の発症率を高める

脳は生命をつかさどる最も重要な臓器です。脳にはたくさんの血管が走っていて、これらの血管が詰まったり、破れて出血したりして起こる病気が脳卒中です。脳卒中の主な原因は、動脈硬化です。その動脈硬化を引き起こす主な要因は、高血圧症、高脂血症、糖尿病、喫煙などです。

高血圧は脳卒中の発症率を高める



NHK健康チャンネルから引用

医療機関で高血圧と診断されるのは、上の血圧(収縮期血圧)が140 mm Hg以上、または下の血圧(拡張期血圧)が90 mm Hg以上の場合です。

左のグラフのように、上の血圧が120未満かつ下の血圧が80未満の場合に比べ、140 または 90 以上の場合、脳卒中の発症率は約3倍も高くなります。さらに、**180 または 110 以上の重度の高血圧になると、約8倍も発症率を高め**ます。

脳卒中予防には血圧のコントロールが重要

まずは家庭血圧測定をして、自分の血圧を知りましょう。血圧が高い場合は、生活習慣の改善や治療で改善が必要です。健診で高血圧を指摘された場合は、放置せずに早めに医療機関を受診しましょう。生活習慣の改善や治療で血圧をコントロールすることで、脳卒中を予防することが可能となります。血管が傷ついて元に戻らなくなってからでは遅いため、早めに改善をしていきましょう。

生活習慣改善のポイント

<p>1. 減 塩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 漬け物は控える 2 めん類の汁は残す 3 新鮮な食材を用いて薄味に 4 具たくさんのみそ汁にする 5 調味料は味付けを確かめて使う 6 減塩調味料を利用する 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に 8 外食や加工食品を控える 	<p>2. 毎日血圧測定</p> 	<p>4. 適度な運動 ストレス発散</p> 
	<p>3. 禁 煙</p> 	