

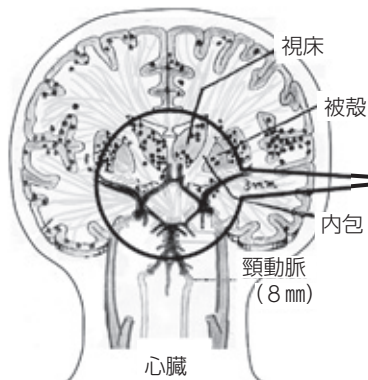
健康メモ

脳卒中を予防しよう！

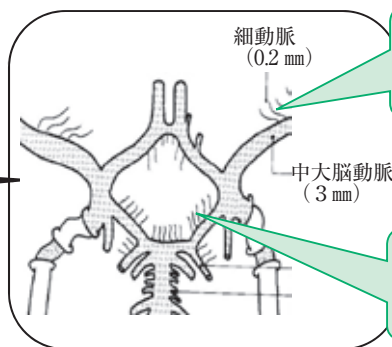
脳卒中は、脳の血管が詰まったり（のうこうそく脳梗塞）、やぶれたりする（のうしゅっけつ脳出血）ことによって脳が障がいを受ける病気です。脳卒中の最大の要因は高血圧と言われています。

【脳の血管は高血圧に弱い!!】

(脳内の血管の様子)



(脳の血管の特徴)



高血圧に弱い理由①

太い血管 (3 mm) から急に細い血管 (0.2 mm) へ血液が流れ込む

血管がダメージを受けやすい

高血圧に弱い理由②

血管が直角に走行しており、血液が血管の壁にぶつかりやすい

血管は痛みを感じないため、高血圧となっても自覚症状がほとんどないまま、気付かないうちに血管が傷ついていきます。そのため、高血圧（右表）の人は自覚症状に頼らず、自分の血圧の値を知ることが大切です。

《高血圧の診断基準》

	家庭で測定	病院や健診で測定
収縮期（上の血圧）	135 mm Hg 以上	140 mm Hg 以上
拡張期（下の血圧）	85 mm Hg 以上	90 mm Hg 以上

(高血圧治療ガイドラインより)

【脳の血管を守るための血圧の目標値】

高血圧の治療は、脳の血管のダメージを減らし脳卒中を予防することが最大の目的です。

まずは生活習慣の改善が必要ですが、血圧を確実に下げるためには服薬による治療が必要な場合がありますので、下の表で確認してください。

《チェックリスト》

【危険因子A】

- ☐ 65 歳以上
- ☐ 男性
- ☐ 喫煙
- ☐ 脂質異常症 (以下のいずれか)
 - ・ HDL 40 mg /dl 未満
 - ・ LDL 140 mg /dl 以上
 - ・ 中性脂肪 150 mg /dl 以上

【危険因子B】

- ☐ 糖尿病 (以下のいずれか)
 - ・ 空腹時血糖 126 mg /dl 以上
 - ・ 随時血糖 200 mg /dl 以上
 - ・ HbA1c 6.5% 以上
- ☐ 脳
 - ・ 脳出血、脳梗塞
- ☐ 心臓
 - ・ 心筋梗塞
 - ・ 非弁膜症性心房細動
- ☐ 腎臓
 - ・ 蛋白尿

《受診の目安》

危険因子 \ 血圧分類	収縮期	140 ~ 159mmHg	160 ~ 179mmHg	180mmHg 以上
	拡張期	90 ~ 99mmHg	100 ~ 109mmHg	110mmHg 以上
危険因子がない	生活習慣の改善 ただちに受診が必要です！			
A が 1 つ以上ある				
A が 3 つ以上ある または B が 1 つ以上ある				

服薬が必要か
相談しましょう



生活習慣の改善には減塩や野菜の積極的な摂取、減量等の方法があります。詳しくは保健師や栄養士にご相談ください。

(保健師 塚崎優希)