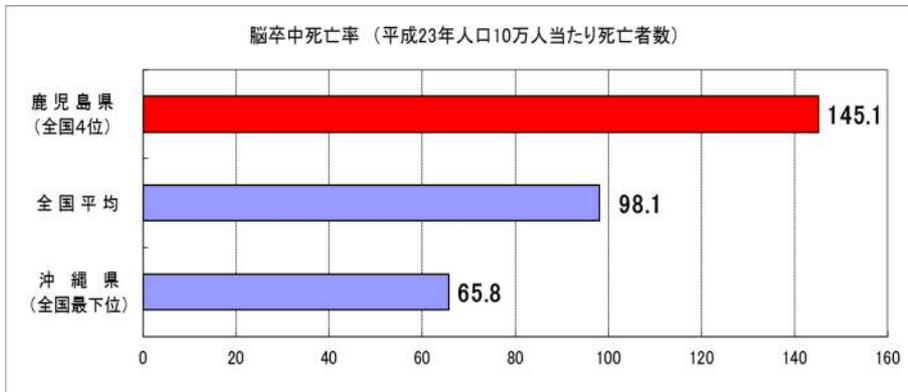


「脳卒中警報」発令中!!

鹿児島県は脳卒中で亡くなる人が多く、なんと全国ワースト4位です！



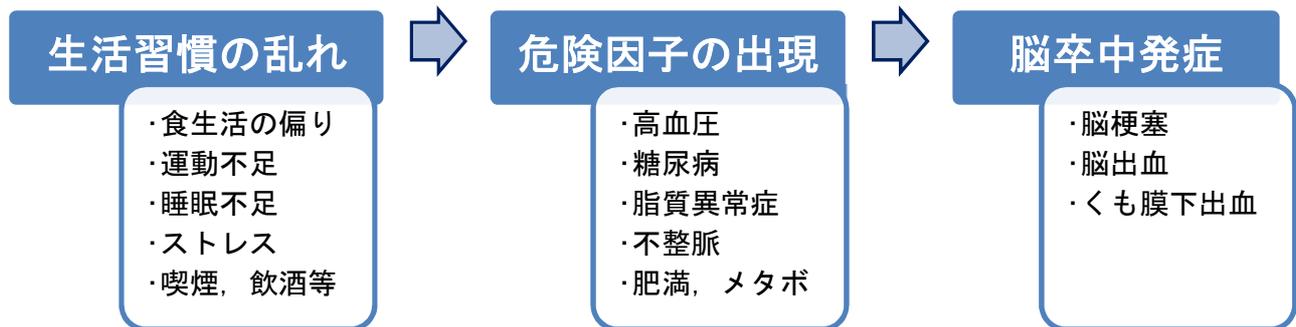
鹿児島県は、人口あたり全国平均の1.5倍、沖縄県（全国最下位）の2.2倍の方が、毎年「脳卒中」で亡くなっています。

そして、高齢者の方が介護の必要な状態になった原因の第1位も「脳卒中」です。

脳卒中とは？

・脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、脳が障害をおこす病気です。

脳卒中の原因は、生活習慣の乱れです！



- ・食生活の偏り、運動不足などの「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病などの「危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。
- ・特に、「血圧」が高い人は、低い人に比べて「脳卒中」を発症する割合が最大8倍にもなります。
- ・また、「糖尿病」の人は、正常な人に比べて「脳卒中」による死亡率が2～3倍にもなります。

脳卒中予防のポイントは？

「食塩」1日2g減を！

「野菜」はたっぷり

「脂肪」ひかえめで

- ・「食塩」をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げるためにたくさんの水分を血管内に吸収して、血液の量が増え、血圧が高くなります。「食塩」を今よりも1日2グラム（しょうゆ大さじ1杯弱相当）減らして、「高血圧」を予防しましょう。
- ・「野菜」に含まれるカリウムには「食塩」を体から排出するはたらきが、また食物繊維には「肥満」や「糖尿病」を防ぐはたらきがあります。「野菜」をたっぷりとりましょう。
- ・「脂肪」のとりすぎは、「糖尿病」や「肥満」、「メタボ」につながります。



運動不足の方は、まずは1日 1,000 歩(10 分間)多く歩きましょう！

- ・「運動不足」は、食事でとったエネルギーを消費しきれず、「肥満」につながるのももちろん、「高血圧」や「糖尿病」、「脂質異常症」なども引き起こします。
- ・運動不足を感じている方は、通勤通学や買い物などちょっとした移動時間に、今よりも1日1,000歩(10分間)多く歩くことから始めましょう。



睡眠は足りていますか？ あと30分早く寝るようにしましょう！

- ・今よりも30分早く寝るようにするだけで、翌朝からの生活のリズムが良くなり、朝食をとる時間的な余裕や精神的な余裕が生まれ、午前中の仕事や家事の効率が高まります。



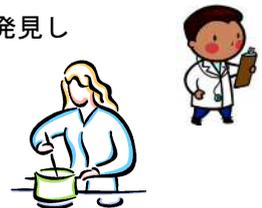
禁煙、節度のある飲酒を！

- ・疫学的な推計によると、喫煙者は「脳卒中」により死亡する危険性が非喫煙者に比べて約1.7倍高くなります。
- ・1日の飲酒の適量は、純アルコールで20グラムです。ビールだと500ミリリットル(中ビン1本)、焼酎25度だと110ミリリットル(0.6合)に相当します。



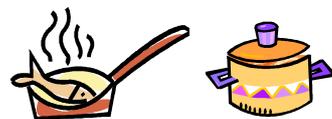
健診をきちんと受けましょう！

- ・職場、地域の健診を毎年きちんと受けましょう。健診は、病気や危険因子を早期発見したり、病気にならないよう生活習慣を見直すきっかけになります。



食塩を減らすためのポイントは？

- ① 薄味に慣れましょう。風味(だし、酸味、香ばしさなど)を生かした調理方法で、薄味でもおいしく食べられます。
- ② 汁物に含まれる食塩に気をつけて。みそ汁などは具たくさんで1日1回に。麺類(ラーメン、うどんなど)のスープは残しましょう。
- ③ 漬け物は浅漬けか塩出ししたものにして、量を減らしましょう。
- ④ 食塩の効果的な使い方を。食塩は食品の表面にさっとふりかけると、少なくとも塩味を感じることができます。
- ⑤ しょうゆやソースは減塩タイプに。かけて食べるより、つけて食べた方が少なくて済みます。
- ⑥ 酒の肴に注意を。酒に合う料理は塩辛いものが多いので、少量にしましょう。
- ⑦ 練り製品(かまぼこなど)、加工食品(ハム、ベーコン、塩鮭など)も食塩の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。



～ かごしま脳卒中对策プロジェクト推進中 ～

鹿児島県健康増進課