

# 健康 ぷらざ

## 脳卒中予防は、 血圧のコントロールから

指導：川崎医科大学脳神経外科 教授 宇野 昌明

企画：  
日本医師会

No. 423

### 脳卒中とは

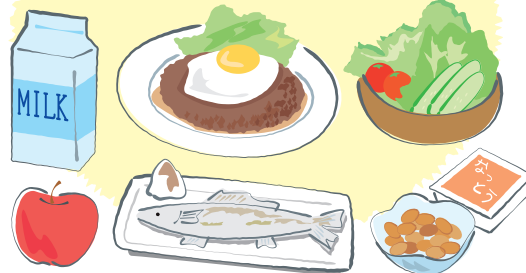
脳卒中は、脳の血管がつまったり、破れたりして、脳のなかの細胞に栄養が届かなくなってしまう病気です。

脳卒中になると、話しにくくなったり、体に麻痺が起こるなどの後遺症が残ることが多いので、脳卒中にならないようにすることが重要です。

血圧をコントロールする  
3つの方法！

1

肉や魚、野菜など、  
栄養バランスのよい食事



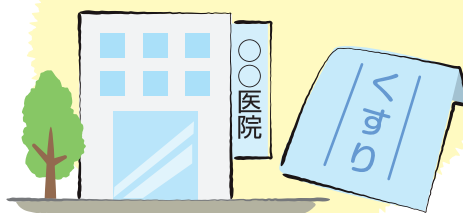
2

適度な運動



3

かかりつけ医による治療



### 予防法は 血圧のコントロールから

脳卒中の最大の予防は血圧を正常に保つことです。そのためには、3つの方法があります。

第1は食事療法です。日頃から食事の内容に気をつけましょう。塩分を控えめにし、肉類や脂肪分の多い食事ばかりではなく、魚や野菜などにとって、栄養バランスのよい食事を心がけます。

第2は運動療法です。適度な運動は動脈硬化を予防し、血圧を正常に保つ効果があります。「ハア、ハア」と息があがるような激しい運動ではなく、ラジオ体操やストレッチなど無理なく体を動かし、続けていけるものがよいでしょう。

食事療法や運動療法を行っても血圧が下がらないときは、第3の方法としてかかりつけ医に相談し、自分に合った薬で血圧を下げる治療をしましょう。

### 血圧測定を日課に

血圧を下げる薬を飲むことになったら、自宅で朝と夜に血圧を測定し、その記録をかかりつけ医にみせてください。くれぐれも、自分だけの判断で中止したり、薬の量を変えたりしないようにしましょう。

血圧は目にみえませんが、正常に保つことで脳卒中を予防できます。いつまでも健康で元気な生活ができるよう、血圧のコントロールに取り組んでいきましょう。

