

Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

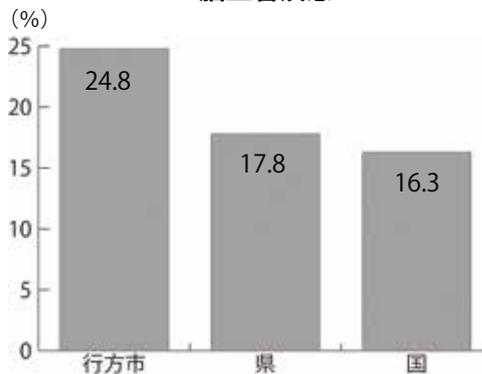
脳卒中予防ポイント!!

脳卒中は冬に発症するイメージがありますが、夏が最も発症が多い季節です。その理由は、体の中の水分が少なくなると、血液が濃くなり血栓ができやすい状態になるからで、水分をきちんと補給することが大事です。



死因が脳血管疾患の場合を比較したものです。
行方市は国や県よりも、高いです!!

脳血管疾患



※参照 国保データベースシステム「地域の全体像の把握」

日常生活での具体的な注意点

- 血圧など基礎疾患の管理をする。
- 急激な温度変化に注意する。
- 過度のストレスを避ける。 ※くよくよしない、気分転換をする
- 過労、睡眠不足に注意 ※深酒もよくありません
- 排便のコントロール
便秘しないように、繊維の多い食物を摂取する。排便時にいきむと血圧が上昇し、発作が起こりやすくなります。
- 食生活のアンバランスに注意する。 ※塩分・動物性脂肪の摂りすぎなど
- 年に1回は健康診断を受け自分の体の状態を知る。



水分の上手なとり方

- ① 朝起きたらコップ1杯
- ② 日中はこまめに充分とる
- ③ お風呂に入る前にコップ1杯
- ④ お風呂から出たらコップ1杯
- ⑤ 寝る前にコップ1杯



脳卒中も他の生活習慣病と同じで、毎日の食習慣の積み重ねで発症リスクを低くできる病気です。高脂肪、高エネルギー食にならないよう、普段の食事バランスを良くし、飲酒は適量を守るようにしましょう。