



脳卒中の予防方法

爽やかな五月晴れに、夏の気配を感じる頃になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

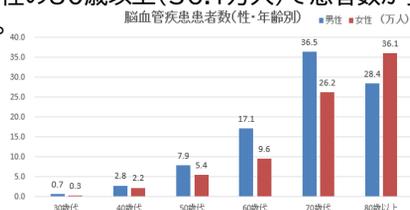
今回は、**脳血管疾患 - part② - 「脳卒中の予防方法」**についてお伝えします。



1. 脳卒中の患者数

脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂するくも膜下出血があります。**高血圧が長く続くことによる動脈硬化の進行が最大の原因**です。

厚生労働省「患者調査」では、令和2年の**脳血管疾患の患者数は174.2万人(男性94.1万人・女性80.1万人)になっています**。性・年齢別にみると、男性の70歳代(36.5万人)、女性の80歳以上(36.1万人)で患者数が多くなっています。



2. 脳卒中の症状



3. サインを知る



「FAST」でおぼえましょう

4. 脳卒中の予防

脳卒中の最大の原因は高血圧です。**運動を行ったり、食生活を改善する、日頃から血圧の管理をきちんとし、脳卒中が起きないようにすることが何よりの予防です。**

