

基本的な事柄

脳卒中（脳血管疾患）は日本人の死亡順位の第4位を占め、1981年（昭和56年）にがんを入れ替わるまでは第1位でした。毎年12万人以上の方が死亡しています。脳卒中は脳血管発作ともいわれ、高血圧が原因の脳出血や、動脈硬化症を原因とする脳血栓などの急増、または漸次的な血液循環障害によって、意識、運動、言語、知覚、視力などさまざまな障害が起こる病気です。過去に軽い脳卒中の発作があった人はもちろん、高血圧症や動脈硬化症、糖尿病などの病気を持っている人や集団検診などで検査値が各種の生活習慣病傾向を指摘されている人などは、生活スタイルを見直し、規則正しい食生活と適度の運動を心掛けることが脳卒中を予防するうえで大切です。

食生活のポイント

1. 質と量のバランスの良い食事を取る

健康な体を維持し十分な活動をするためには、主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。

2. 標準体重を維持する

太り過ぎも、やせ過ぎもよくありません。どちらも高血圧や動脈硬化症などの原因になります。適正な体重に近づけるようにしましょう。

3. 動物性脂肪の取り過ぎに注意する

血液中のコレステロールの増加を予防するうえで大切です。牛肉や豚肉、鶏肉などの肉類の脂肪の多い部分は控えましょう。油は、バターやラードなどは控え植物性の油を使用しましょう。

4. 良質のたんぱく質は十分に取る

脂肪の少ない肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品などは不足しないよう毎日十分に取らしましょう。

5. 食塩は控えめにする

食塩の取り過ぎは高血圧など脳卒中の原因になる病気を助長させます。食塩を多く含む加工食品を避け、食塩は1日男性8グラム・女性7グラム未満を目標に、薄い味付けに慣れましょう。

6. 野菜、果物、海藻は十分に取る

これらの食品には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、便通を整えるとともにカリウムは体内の余分なナトリウムを体外に排泄する働きを持っています。

新鮮な物を毎日十分取るように努めましょう。

7. 食事時間は規則正しく、3食を平均して食べる

朝、昼、夕食ともバランス良く食べ、落ち着いた気分で楽しく食事ができれば最高です。

8. アルコールは適量を飲む

アルコールは動脈硬化の危険因子です。深酒は厳禁、適量を守って程々にします。酒のさかなは塩辛いものを避け、脂肪の少ない肉や魚、そして豆腐や野菜などをバランスよく取り合わせましょう。

