

脳卒中を予防する生活

血圧が高い状態や、血液がドロドロして詰まりやすい状態を避けましょう。

- 1) 高血圧
過体重、ストレス、高塩分摂取、喫煙、寒冷刺激など
- 2) 血液ドロドロ
過体重、脂質異常、高血糖、運動不足など



～ 健康維持のヒント ～

『今より動こう！』

万歩計を使って歩数を増やし、身体活動量を上げましょう。また、1日計10分の軽運動を取り入れよう！

『摂りすぎない！』

塩分、脂肪、砂糖は、知らず知らずのうちに、食べています。パッケージの栄養価を確認するなどし、食べる前に考えましょう。

『適正飲酒量で飲もう』

日本酒：1合
ビール：500ml
焼酎：110ml
ウィスキー：60ml

『禁煙しましょう』

喫煙は、血管を収縮させ、脳卒中や心筋梗塞の発症を助長させます。

『野菜を食べよう』

血液サラサラ、塩分排出効果のある野菜のおかずを毎食たっぷりとりましょう。目安は、1食握り拳1つ分

『適正体重の維持』

毎日、定期的に体重を測り、増えすぎないように意識しましょう。

