

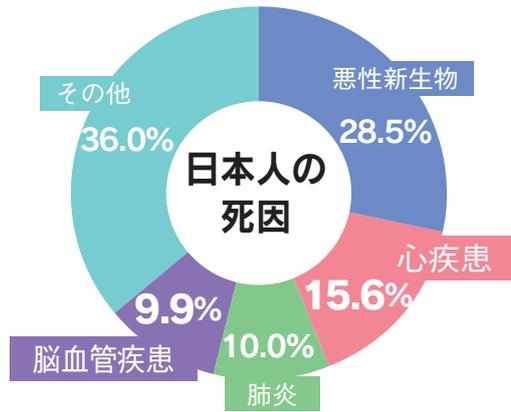
# 脳卒中・虚血性心疾患 を防ぐために

知っておこう、  
運動の大切さ

脳卒中や虚血性心疾患は、日本人の死因の多くを占める病気です。その根底には「動脈硬化」という血管の病変があり、動脈硬化には高血圧症、脂質異常症、糖尿病、喫煙といった危険因子が知られています。危険因子を放置していると、確実に脳卒中や虚血性心疾患へと近づきます。命を落とさないためにも、危険因子は1つでも減らすことが重要であり、そのためには運動や食事などといった生活習慣の見直しが不可欠です。

## 日本人の死因上位を占める循環器疾患

日本人の死因は左のグラフのような割合となっています。心疾患と脳血管疾患は「循環器疾患」の代表であり、いずれも血管が障害されることによって引き起こされる病気です。心疾患と脳血管疾患で亡くなる人を合わせると25・5%となり、がん（悪性新生物）で亡くなる人の割合と大差はありません。



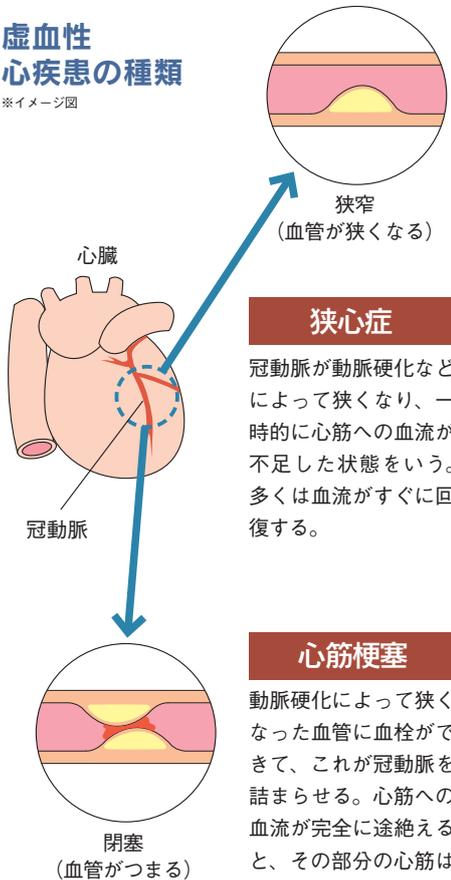
厚生労働省「平成23年人口動態調査」より

## 脳卒中、虚血性心疾患とは どんな病気か？

心疾患とは心臓に起こるトラブルの総称で、その大部分を占めているのが「虚血性心疾患」です。虚血性心疾患とは、心臓の筋肉（心筋という）へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなるものをい、一

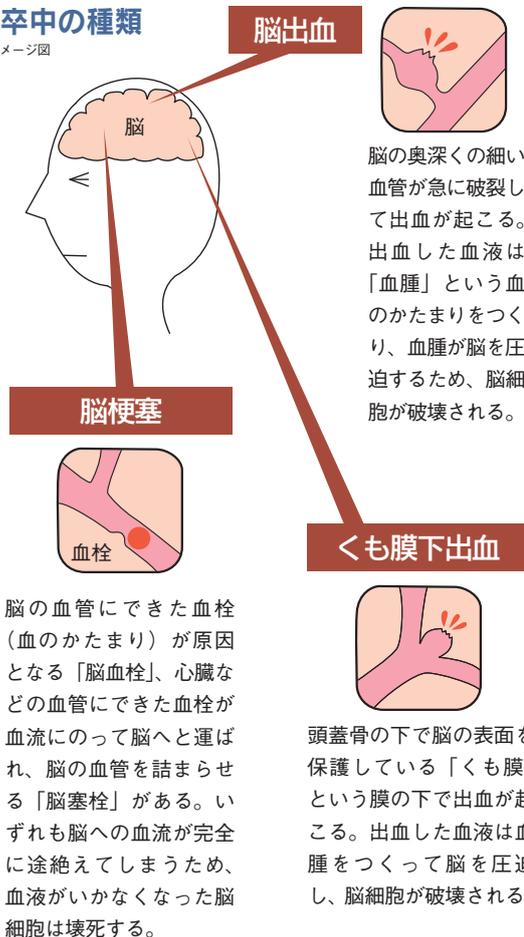
## 虚血性心疾患の種類

※イメージ図



## 脳卒中の種類

※イメージ図



時的に心筋への血流が不足する「狭心症」と、心筋への血流が完全に途絶える「心筋梗塞」に大きく分けられます。

一方、脳血管疾患とは、いわゆる「脳卒中」です。脳の血管が破れて起こる「脳

出血」や「くも膜下出血」、脳の血管が詰まって起こる「脳梗塞」がその代表です。脳卒中や虚血性心疾患は、いずれも血管トラブルによって脳や心臓がダメージを受け、最悪の場合は死に至ります。

# 脳卒中・虚血性心疾患を防ぐ生活習慣

脳卒中や虚血性心疾患を防ぐためには、動脈硬化の危険因子（下記コラム参照）を1つでも減らすことが重要です。危険因子の多くは生活習慣の改善で減らすことができ、なかでも柱となるのが、身体活動量を増やすことと食生活の改善です。ここではそのポイントをいくつかご紹介します。

## 生活活動と運動習慣

身体活動量を増やすためには、日常の生活活動量を増やすとともに、休日などの余暇時間に運動する習慣を持ちましょう。約15分間の生活活動は歩数にすると約1,500歩、エネルギー消費量では体重70kgの男性で50～70kcalに相当します。また、30分・週2回（週1時間）の運動習慣のある人は、運動習慣のない人と比べて生活習慣病の発症・死亡リスクが約10%低くなることが研究で示されています。

### ●生活活動を増やすコツ

#### 通勤・職場で

- 昼休みや休憩時間を利用してストレッチ



#### 家で

- 遠くのスーパーへ歩いて買い物に行く
- 窓ふきや風呂掃除、雑巾がけなど



## Column

### 中高年は特に気をつけたい

### 予防のための生活上の注意

脳卒中や虚血性心疾患を引き起こす最大の原因は、動脈が硬く狭くなり、血液が流れにくくなる「動脈硬化」です。動脈硬化とその危険因子である高血圧症、脂質異常症、糖尿病は、いずれもこれといった症状がなく進行します。最低でも年1回は健康診断を受けて、自分の健康状態の把握と健康管理に努めることが大切です。

脳卒中や虚血性心疾患は、特に中高年以降にリスクが高まります。日常生活では、普段から次のような点にも注意しましょう。

### 日常生活のポイント

1	冬でもこまめに水分を補給する
2	急激な温度差を避ける
3	入浴は38～40度くらいのぬるめのお湯につかる
4	便秘を予防・改善する
5	休日・休息をきちんととる
6	ストレスをためない

### ●身につけよう！休日の運動習慣

運動の種類としては、水泳やジョギング、サイクリング、テニスの軽い打ち合いなどがおすすめですが、なかでも手軽で継続しやすい運動が「ウォーキング」です。これまで運動の習慣がなかった人や、運動が苦手な人は、歩くことから始めてみるとよいでしょう。



## ●食●生●活●の●心●得●

食生活では、食べすぎや飲みすぎに注意するとともに、塩分のとりすぎや脂質のとり方、カロリーにも注意しましょう。

### ■野菜→魚・肉類など(タンパク質)→ごはんの順で食べよう

### ■塩分を控えよう

- しょうがやわさび、カレー粉などの薬味や香辛料を効かせる
- レモンやゆず、酢などを利用して酸味を効かせる
- 旬の食材や新鮮な食材を選んで食材本来の味を楽しむ

### ■脂質のとり方に注意しよう

- 調理にはオリーブ油や菜種油（キャノーラ油）を使う

- 1日1食は魚料理にする

- 肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選ぶ

### ■外食時のカロリー※に注意しよう

※外食メニューのカロリーは下記URLを参照。

〈簡単！栄養 and カロリー計算〉

[http://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/g\\_zgaisyoku.html](http://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/g_zgaisyoku.html)