

50歳代から増え始め、とくに男性に多い

脳血管障害

前ぶれ発作を見逃して 脳梗塞を発症したケース



リスク要因

- 肥満
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 心房細動

脳血管障害による健康損失

半身マヒなどの後遺症が残り、これまでどおり生活や仕事をするのがむずかしくなります。脳梗塞は再発しやすく、そのたびに後遺症が重くなります。そうなれば介護が必要になり、寝たきりになる可能性もあります。

脳梗塞の治療にかかる時間とお金

病院での治療にかかるお金 <small>※参考文献P.27</small>	入院・手術・リハビリ (入院27日間)	190万円
	リハビリ(入院60日間)	280万円
治療以外にかかるお金	家族の交通費、サポートにかかるお金など	18万円
病気にともなう間接的費用	休職(3カ月間)による収入減	127万円

合計：615万円

*医療費は一例で、全額自己負担の場合の金額です。休職による収入減の金額は傷病手当金などをもらっていない場合です。

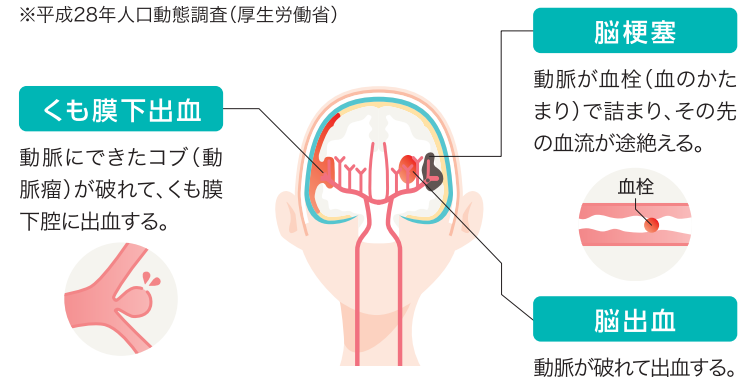


脳の血管が動脈硬化によって詰まったり、破れたりする病気

脳血管障害は脳の血管が詰まったり、破れたりする病気の総称で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」が代表的。死亡数は減少しているものの、日本人の死因の4位*で、多くの場合、後遺症が残ります。

脳血管障害のおもな原因は動脈硬化です。高血圧症や脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病があると動脈硬化が進行しやすく、脳血管障害の発症リスクが高まります。動脈硬化は自覚症状がないため、生活習慣病を予防・改善して動脈硬化の進行を抑えることが、脳血管障害を未然に防ぐことにつながります。

※平成28年人口動態調査(厚生労働省)



迅速な対応が、その後を大きく左右

脳血管障害は発症後すぐに適切な治療を受ければ、一命をとりとめたり、後遺症が残らずにすむ可能性が高まります。そのため、脳血管障害が疑われる症状がみられたら、ためらわずに脳神経外科を受診することが重要です。

症状が軽いことや、脳梗塞にみられる前ぶれ発作(一過性脳虚血発作)だと何事もなかったかのように症状が消えてしまうことがあります。こうした場合も見過ごさないようにし、しばらく様子をみたりせず、すぐに受診しましょう。

脳血管障害が疑われる症状

感覚障害

顔や腕、脚など半身だけにしびれや感覚マヒがある。



運動障害

顔や腕、脚など半身だけ動かせない、力が入らない。



言語障害

舌がもつれる、言葉がでない、相手の話が理解できない。



視力障害

ものが二重に見える。片側が見えない。



平衡感覚の異常

激しいめまいがする、ふらついて動きがごちこちなくなる。



激しい頭痛

バットで殴られたような激しい頭痛が起こる(くも膜下出血の特徴的な症状)。



健康投資 de
防ぐ!減らす!
健康損失

健康投資メニュー	かかる時間	かかるお金
減塩テクを身につける	0	目標値の塩分：男性8g/日 3.2円 女性7g/日 2.8円
ストレッチで柔軟性を高める	1セット150秒	0円
特定健診	60分	6,000円(全額自己負担金額)

*ここに紹介しているのは一例です。P.28以降にさまざまな健康投資メニューを紹介しています。

食生活に健康投資



毎日の食事が体を作っているため、何を、どれくらい、どんなふうに食べるかで健康が大きく左右されます。食生活のポイントは、食べすぎないこと、バランスよく食べること、規則正しく食べることの3つで、これらが適正体重を維持したり、病気のリスクを減らすうえでとても重要です。



野菜からゆっくりしっかり 噛んで食べる

健康投資効果



野菜の食物繊維が糖の吸収をおだやかにして血糖値の急上昇を抑えます。また、しっかり噛んでゆっくり食べることで口腔疾患予防や胃腸や脳の動きを活性化します。さらに、野菜に含まれる栄養素(ファイトケミカル)が発がん物質の生成を抑制し、さらに噛み砕かれた食物繊維とともに排泄されることからがん予防にもつながります。

野菜から食べ始め、そのあとに主菜、最後に主食を食べる“ベジファースト”を試みましょう。最後に主食だけを食べることに抵抗がある人は、主食と主菜を交互に食べる“三角食べ”を試みましょう。三角食べは日本独特の食べ方で、近年、食べすぎなどを防ぐ効果があるとして注目されています。

時間
🕒 ひと口 30秒

費用
💰 0円

① 食事は食物繊維の多い野菜から

定番のベジファースト

② 主菜
肉類や魚介類、卵、大豆製品のおかず

③ 主食
ごはんやパン、めん類など

みそ汁やスープなどの汁ものがある場合は、2番目か3番目に

- きのこと海藻も食物繊維が多い
- ✕ 果汁入りの野菜ジュースは糖質が多い
- ✕ じゃがいもやサツマイモなどのイモ類、かぼちゃ、とうもろこしは糖質が多い



三角食べ

主菜 → 汁もの → 主食

主食とおかずを交互に食べ、口の中で混ぜ合わせながら味わう食べ方。噛む回数が増え、早く満腹感が得られやすい。



食べすぎたら 翌日にリセットする

健康投資効果



食べすぎをリセットするというと、「食事を抜く」「○○だけ食べる」といった極端な食事制限をしがちですが、それではストレスがたまり、失敗しやすくなります。リセットの基本は、摂取カロリーを抑えつつ、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を、規則正しく食べることです。

その際のポイントは、エネルギー源である糖質と脂質(脂肪分)を控え、代謝を高めるのに必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルは適量とることです。食物繊維も余分な糖質や脂質の排出を促すのに役立ちます。また、おやつや甘い清涼飲料水、お酒は原則、完全オフです。これを食べすぎた翌日に行います。

なお、体を積極的に動かしてエネルギー消費量を増やすことで、健康投資効果がアップします。

時間
🕒 0分

費用
💰 食材を購入した費用 530円

食べすぎた翌日は、摂取カロリーを抑えつつ、栄養バランスのよい食事を、1日3食とる

糖質の多い「主食」はいつもの半量に。

たんぱく質がとれる「主菜」、ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる「副菜」は適量とる

主食

いつもの半量に

ごはんやパン、めん類など

主菜

手のひらサイズ1品

肉類や魚介類、卵、大豆製品のおかず

副菜

1~2品

野菜や海藻、きのこのおかず

脂質の摂取を抑えるために、脂肪分が少ない食材や調理法を選ぶ

食材

魚 豆腐 豚モモ肉 鶏ささ身

脂肪分が少ない魚や豆腐などの大豆製品を。肉なら牛肉、豚肉はヒレ肉やモモ肉、鶏肉はムネ肉やささ身を。

調理法

焼く 煮る ゆでる

「揚げる」「炒める」よりも、「焼く」「煮る」「ゆでる」で調理したものを。サラダのドレッシングはノンオイルのもので。