

しぶや元気 サポート通信

No. 50

発行日：令和8年2月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

生活習慣を整えて、脳卒中を遠ざける

暦の上では春を迎えましたが、依然として寒い日が続いています。1月にお伝えした、毎朝の血圧測定や少しの運動は継続できていますでしょうか。

今月も先月に引き続き、日本脳卒中協会が発表した「脳卒中予防十か条2025」から第4～7条（喫煙・飲酒・脂質異常症・食生活）について取り上げ、生活の中で気を付けたいポイントについてわかりやすく解説していきます。



今月の脳卒中予防十か条（4～7条）

・第4条 「予防には たばこを止める 意思を持って」

たばこは吸っている本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えます。煙に含まれる有害物質は血管の内側を傷つけ、動脈硬化を進める原因になります。「長年吸ってきたから今さら…」と思われる方もいますが、禁煙は何歳から始めても効果があることがわかっています。まずは“今より少し減らす”ことからでも、血管への負担は確実に軽くなります。

予防のポイント

- ✓ 禁煙は何歳からでも効果がある
- ✓ 家族の受動喫煙も脳卒中リスクを高める
- ✓ 禁煙外来の利用も有効



・第5条 「飲むならば なるべく少なく アルコール」

お酒は、飲みすぎると血圧が上がり、不整脈や肥満の原因にもなります。2025年版では、最新の研究を踏まえて「飲酒量は少ないほど脳卒中リスクが低い」と明確に示されました。「適量なら健康に良い」という考え方は、今では見直されつつあります。無理にやめる必要はありませんが、“少し控える”だけでも体は確実に変わります。

予防のポイント

- ✓ 「適量なら健康に良い」が見直されている
- ✓ 週に数日の休肝日を
- ✓ “今より少し”減らすだけで効果あり



・第6条 「高すぎる コレステロールも 見逃すな」

コレステロールは体に必要な成分ですが、悪玉

(LDL)が増えすぎると血管の壁にたまり、動脈硬化を進めます。自覚症状がないまま進行するため、気づいた時には血管がかなり狭くなっていることもあります。食事や運動で改善できる部分も多く、早めに対策を始めることで脳梗塞の予防につながります。年に一度の検査で、自分の数値を知ることが大切です。

予防のポイント

- ✓ 年1回の血液検査でチェック
- ✓ 揚げ物・バター・肉の脂身は控えめに
- ✓ 魚・大豆製品・野菜を増やす



・第7条 「お食事の 塩分・脂肪 控えめに」

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、脂肪の摂りすぎは動脈硬化を進めます。「味付けは昔からの習慣だから変えにくい」と感じる方も多いですが、少しの工夫で大きく変えることができます。みそ汁の塩分を控えたり、揚げ物を減らしたりするだけでも、血管への負担は確実に軽くなります。無理なく続けられる“ちょっとした改善”が、脳卒中予防に直結します。

予防のポイント

- ✓ みそ汁は1日1杯を目安に
- ✓ 漬物・加工食品は量を調整
- ✓ 揚げ物は週に数回まで
- ✓ 野菜を毎食取り入れる



生活に取り入れるヒント

それぞれに予防のポイントを挙げてきましたが、今月も今から始められる3つの習慣について提案させていただきます。

料理の味見は最後の1回だけ



お酒はコップ1杯減らす



野菜を先に食べる習慣を

生活習慣を見直すチャンス

今回の予防のポイントは、自身の意識で調整可能なものとなっています。長年の習慣はなかなか変えることが難しいですが、少しずつ取り組んでいきましょう。

次回は第8～10条（運動・肥満対策・脳卒中のサイン）について解説し、1～3月の総まとめを行います。