

しぶや元気 サポート通信

No. 49

発行日：令和8年1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。

脳卒中を防いで元気に暮らす！

脳卒中は、日本で要介護になる原因の上位にある病気です。一度起こると、手足の麻痺や言葉の障害、飲み込みにくさなど、生活に大きな影響が残る可能性があります。

しかし、脳卒中は生活習慣を整えることで予防できる病気でもあります。特に高血圧・糖尿病・不整脈（心房細動）は大きな危険因子です。

昨年、日本脳卒中協会が発表した「脳卒中予防十か条 2025」を3か月に渡って紹介し、皆さんの健康づくりに役立つ情報をお届けします。



脳卒中予防十か条（1～3条）

・第1条 「手始めに 高血圧から 治しましょう」

血圧が高い状態が続くと、血管の壁に強い圧力がかかり、少しずつ傷ついていきます。その結果、血管が詰まりやすくなったり、もろくなって破れやすくなったりして、脳梗塞や脳出血の大きな原因になります。また、高血圧は自覚症状がほとんどない“サイレントキラー”と呼ばれています。「元気だから大丈夫」と思っているうちに血管がダメージを受けていることがあります。



予防のポイント

- ✓ 血圧を測る習慣をつける（朝が特に大切）
- ✓ 135/85mmHg 以上が続く場合は相談を
- ✓ 減塩・適度な運動・十分な睡眠が効果的

・第2条 「糖尿病 放っておいたら 悔い残る」

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことで血管が傷つき動脈硬化を進めてしまいます。その結果、脳の血管が詰まりやすくなり、脳梗塞のリスクが高まります。

特に怖いのは、糖尿病もまた症状が出にくいことです。「少し甘いものが好きなだけ」「体重が増えたけど元気だから」と油断しているうちに、血管のダメージが進んでしまうことがあります。

予防のポイント

- ✓ 年に1回は血糖値・HbA1cの検査を
- ✓ 主食（ごはん・パン）の量を少し控える
- ✓ 野菜から食べる“ベジファースト”
- ✓ 毎日10分の歩行でも効果あり

・第3条 「不整脈 見つかれば すぐ受診」

脈が乱れる「不整脈」の中でも、特に注意なのが心房細動です。心房細動があると、心臓の中で血液がよどみ、血の塊（血栓）ができやすくなります。その血栓が脳に飛ぶと、突然の脳梗塞（心原性脳塞栓症）を引き起こします。このタイプの脳梗塞は、重い後遺症が残りやすいことが特徴です。しかし、心房細動は治療でリスクを大きく下げることができます。

不整脈のサイン

- ✓ ドキドキする、脈に触れるとリズムがバラバラ
- ✓ 動くと息切れしやすい

予防のポイント

- ✓ 脈の乱れを感じたら早めに受診
- ✓ 心電図で診断が可能
- ✓ 必要に応じて薬で血栓を予防できる



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。

朝の血圧
を測る



1日10分
の外歩き



塩分を
控えめに

まずは日常でできることから始めて、不調を感じたらすぐに近くの病院を受診することをお勧めします。

冬は脳卒中が増える季節です

冬は寒さで血圧が上がりやすいため、外気や浴室などの寒暖差についても気を付けましょう。食事にも気を付けたり適度な運動を行ったりして、脳卒中を予防していきましょう。

今回は第4～7条（喫煙・飲酒・脂質異常症・食生活）について解説していきます。