動脈硬化と脳卒中

動脈硬化の方は脳卒中を起こしやすいと言われています

日本人の死因のうち脳心血管性疾患は23.5%、
動脈硬化性疾患のある人は4人に1人と言われています

動脈硬化を促進する危険因子はなに？

生活習慣病の
高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、喫煙、
慢性腎臓病、睡眠時無呼吸症候群があげられます

危険因子が1つでもある人は、国内に数千万人いると考えられています

1つでも当てはまれば脂質異常症

LDLコレステロール	**140以上**
HDLコレステロール	40未満
中性脂肪	150以上（空腹時）

動脈硬化や脳卒中を防ぐには、自分の生活習慣を見直し、
食生活の改善や禁煙、適度な運動などを続けることが大切です

- 急激な運動ではなく、ウォーキングなどゆっくりとした運動を行いましょう
- 高齢の方は体重減少に注意し、主治医の先生と相談しながら行いましょう

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師　西田由紀子　2021年11月