



脳の病気は予防が大切。

脳血管疾患と脳ドック

CONTENTS (目次)

- ▶ 脳血管疾患の危険度チェック
- ▶ あなたは大丈夫！？脳血管の病気
- ▶ 毎日の安心は検査から！脳ドックのすすめ
- ▶ 健康のための食事を学ぶ「高血圧症に減塩習慣」
- ▶ 健康づくり講座のご案内

まずは脳血管疾患の危険度チェックから！

- 高血圧といわれている
- 脂質異常症といわれている
- 運動不足である
- 太っている
- 家族に脳梗塞などにかかった人がいる
- 頭痛持ちまたは頭痛が気になる
- 糖尿病といわれている
- 慢性腎臓病といわれている
- お酒をたくさん飲む
- たばこをすっている
- 過労・ストレスがたまっている
- 不整脈がある

脳血管疾患※は、突然発症して死に至ったり、意識障害や麻痺などの深刻な後遺症を残したりする恐ろしい病気です。**左のチェック項目に1つでも当てはまる方は、特に注意が必要です！**

「自分は大丈夫」と思っていませんか？次頁では、**自分では気付きにくい**脳血管疾患について説明します。

※脳血管疾患とは、脳の血管に異常が起きることによって生じる病気の総称で、最もよく知られているのが脳卒中です。脳卒中は、脳梗塞などの虚血性脳卒中と、脳出血やくも膜下出血などの出血性脳卒中に分けられます。



健康のための食事を学びましょう。

ナトリウムフリーの食事

高血圧症に
減塩習慣

正常血圧の人に比べて、軽症の高血圧の人は3.3倍、重症の高血圧の人は8.5倍脳血管疾患にかかりやすいことが報告されています。

高血圧になると、動脈硬化につながり、動脈硬化は血管をもろく破れやすくなったり、詰まりやすくさせるため、脳血管疾患を引き起こすのです。脳血管疾患予防のために、「減塩」を意識した食生活を始めてみましょう。



減塩レシピ 鮭ときのこのホイル焼き



【材料(2人分)】

生鮭 2切れ
きのこ類 1パック
玉ねぎ ½個
にんじん ½本
酒 大さじ2
無塩バター 10g
こしょう 少々

【作り方】

- ①鮭をアルミホイルにのせてこしょうをふる
- ②食べやすい大きさに切った野菜類を入れて酒をふる
- ③バターをのせて端をつまみ、しっかり包む
- ④フライパンに③を並べ、100ccの水を入れて強火にかけ、蓋をして沸騰後10分間蒸し焼きにする

調味料の塩分を最小限にしたのでかなりの薄味ですが、素材の味を楽しむつもりでぜひ挑戦してみてください。



運動するぞー!!!!!!

健康的に痩せる！

2つの健康づくり講座のご案内

『スリム教室』

日時 平成29年12月1日～毎週金曜日12回連続講座
午後1時30分～2時45分(12/29除く)
場所 保健センター(☎91-3755)
対象 18歳以上の市民(BMIが25以上の方)
料金 3,600円(300円×12回)
申込 広報10月15日号をご覧ください
内容 健康講話や運動実技を通して健康的に減量を目指す

『フラで撃退！肥満予防・改善講座』

日時 平成29年12月20日～毎週水曜日5回連続講座
午後1時30分～3時(1/3除く)
場所 総合保健医療センター(☎84-3070)
対象 40歳以上の市民
料金 1,500円(300円×5回)
申込 広報10月15日号をご覧ください
内容 体重管理の必要性・方法を理解し体幹を強化するフラダンスで太りにくい体づくりをする

