

若い世代も要注意！？ 脳血管疾患のリスク



01

病気について知つておこう

脳血管疾患とは？

脳の血管トラブルによって、脳細胞が障害を受ける病気です。

脳血管疾患は、大きく分けて「詰まるタイプ」「出血するタイプ」の2つに分けられます。



① 脳血管が詰まるタイプ

→ 脳梗塞

② 脳血管が破れて出血するタイプ

→ 脳出血、くも膜下出血

02

原因を知つておこう

脳血管疾患のリスク要因とは？

① 生活習慣

脳血管疾患は、生活習慣に危険要因が潜む生活習慣病のひとつです。特に気をつけたい危険な生活習慣は、次のようなものです。

運動不足、過度な飲酒、偏った食事、
喫煙、ストレスなど

→動脈硬化

→脳梗塞、脳出血

などに至りやすい危険な状態に！



② 過労

過労の蓄積により血管に負荷がかかることで脳血管疾患を引き起こす可能性があります。データによると残業時間80時間を超えると過労死が大幅に増えると言われています。



03

脳血管疾患の予防のポイント

生活習慣の改善

塩分制限（1日6g未満）、バランスの取れた食事（野菜・魚中心）、適度な有酸素運動（週150分目標）、十分な睡眠、禁煙、節酒を心がけましょう。



定期的な健康診断

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見・管理することが大切です。定期的に健康診断の受診をしましょう。

持病の管理

心房細動などがある場合は、専門医の指導のもとで適切な治療を受けましょう。



いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにつきできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生

付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧に行うようにしましょう。



02 体調不良時は無理せずに

いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合は、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策を継続しましょう。



03 咳エチケット

マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。



04 換気をする

正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。



重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。

ストレスチェックの結果

10月実施したストレスチェックの結果は下記の通りです。

対象受検者数	有効受検者数	
103名	75名	72.8%

☆会社には知られたくない場合、相談電話やメール、直接面談できる支援窓口があります。

窓口URL：こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

027-212-7911



内閣感染症
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>