

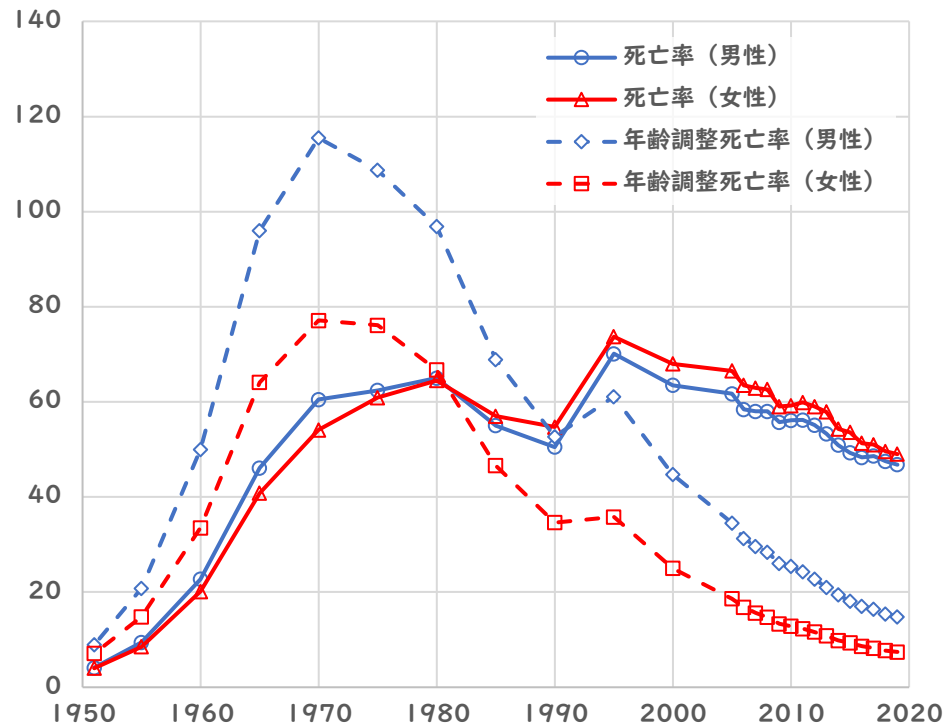
脳梗塞（のうこうそく）を防ぎましょう

◆脳梗塞とは？

日本の死因第4位を占める脳卒中の中でも代表的な疾患である脳梗塞は、主に脳の中の**動脈硬化**や、脳や心臓でできた**血栓が脳の血管で詰まる**ことによって発症します。

効果的な治療薬など、治療方法の劇的な進歩により、以前に比べると死亡率は低下しているとはいえ、治療後も麻痺が残ったり、命に関わることもある疾患です。

死亡率（人口10万対） 脳梗塞による死亡率の推移



出典 総務省統計局(2021)「脳血管疾患による主な死因(死因簡単分類)別にみた性・年次別死亡数・百分率・死亡率(人口10万対)及び年齢調整死亡率(人口10万対)」『人口動態統計』

◆脳梗塞の予防は生活習慣の改善から

脳梗塞は、動脈硬化やコレステロールの塊などが大きくなりリスクとなります。したがって予防には生活習慣の改善が大切。**節酒・禁煙・バランスのとれた食事と適度な運動**によって、肥満・糖尿病・高血圧などを防ぐことが、脳梗塞の予防にもつながります。



発行：渡辺整形外科

〒120-0013 足立区弘道1-3-27

TEL:03-3840-1551

<https://www.watanabe-clinic.or.jp>

