

[TOP page](#)
[資料室](#)
[イベント情報](#)
[講師を探す](#)
[Worker's 広場](#)
[関連リンク](#)

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [生活習慣病予防自己チェック④](#) | [脳梗塞チェック](#)
[労働組合](#)
[労働者福祉・共済](#)
[一般教養](#)
[組織活動](#)
[組織運営と法律](#)
[労働安全衛生](#)
[経営対策活動](#)
[教育・宣伝活動](#)
[労働時間をめぐる諸問題](#)
[教育活動](#)
[選挙活動](#)
[組合組織（公務員）](#)
[教育カリキュラム](#)
[▶ キーワード検索はこちら](#)

生活習慣病予防自己チェック④ 脳梗塞チェック

生活習慣病予防自己チェック④

脳梗塞チェック

脳梗塞は、脳の血管がつまり、そこから先に血液が流れなくなり、脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞には、脳血栓と脳塞栓の2つのタイプがあります。脳の動脈硬化により血栓ができて、血管をつまらせるのが脳血栓。心臓などの血管でできた血栓が脳の血管を詰まらせるのが脳塞栓です。

日本人の三大死因は「がん、心臓病、脳卒中（脳出血や脳梗塞）」で、これらは典型的な生活習慣病といえます。脳卒中は日本人の死因第3位で、1年間に約13万人が亡くなっています。

あてはまる項目をチェックしてください

愛煙家である。	<input type="checkbox"/>
お酒大好き人間、毎日飲んでいる。	<input type="checkbox"/>
野菜、果物はほとんど食べない。	<input type="checkbox"/>
濃い味付けの料理が好き。	<input type="checkbox"/>
肉料理など脂っこいものが好き。	<input type="checkbox"/>
牛乳、ヨーグルトなどの乳製品はたらない。	<input type="checkbox"/>
塩辛いものが好き。	<input type="checkbox"/>
太っている。	<input type="checkbox"/>
ほとんど運動をしていない。	<input type="checkbox"/>
いつもストレスが溜まっている。	<input type="checkbox"/>
血圧は高い方。	<input type="checkbox"/>
60歳以上である。	<input type="checkbox"/>
糖尿病がある。	<input type="checkbox"/>
不整脈（心房細動）がある。	<input type="checkbox"/>
健診や人間ドックを受けたことがない。	<input type="checkbox"/>

診断（該当する項目を合計します）

● 0～2個

脳梗塞の危険因子が少ないからといって安心はできません。油断は禁物です。高血圧、動脈硬化、糖尿病など脳梗塞の危険因子を遠ざけることを心がけ、生活習慣を改善して、チェック箇所ゼロを心がけましょう。

● 3個～5個

動脈硬化が心配です。食塩の取りすぎに注意し、野菜をしっかりとりましょう。太りすぎも要注意です。定期健診は必ず受けて、健診データを生活習慣病改善に役立てましょう。

● 6個以上

脳梗塞の危険因子が多いですね。脳梗塞は麻痺、言語障害、認知症などの後遺症が残るケースが多く、重篤の場合は命を落とすこともあります。早めに専門家の診断を受けて、脳梗塞の危険因子を遠ざけることです。

脳梗塞の危険因子の主なもの

生活習慣病（特に高血圧は危険。動脈硬化、糖尿病にも注意）

喫煙（血管を収縮させ、血圧上昇を招く）

過度の飲酒（血圧を上げ、危険性を高める）

不整脈「心房細動」（脳塞栓の危険がある）

家族歴（家族や親族に脳梗塞にかかった人がいる場合は注意）

脳卒中（脳血管疾患）の種類

脳出血（脳の血管が破れて出血する）

くも膜下出血（脳の表面の動脈にできた動脈瘤が破裂し脳を覆っている軟膜とくも膜の間に出血が広がる）

脳梗塞（脳の血管がつまる）

一過性脳虚血発作「TIA」（一時的に脳への血流が途絶え、麻痺、感覚障害がおこるが、24時間以内に回復する。脳梗塞の前兆的徴候として注目されている）

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

[▶ サイトマップ](#) [▶ このサイトについて](#) [▶ 個人情報保護の取組みについて](#)

[▶ ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.