

クイズで見直す

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS生活習慣
間違い探し今回のテーマ/
脳血管疾患脳血管疾患のリスクを高める、
間違った習慣はどれ？

A

毎食、バランスのよい
食事を心がけている

B

頑張ったごほうびに
毎日晩酌をしている

C

大豆製品を
積極的に食べている

COLUMN

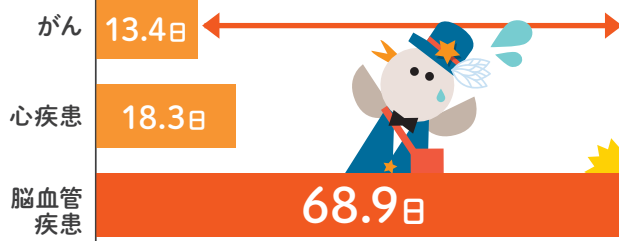
日々の食習慣で脳の血管を守る!

脳の血管が詰まる脳梗塞や破れる脳出血などを脳血管疾患といいます。食べ過ぎによる肥満や内臓脂肪の増加は動脈硬化を促進し、脳血管疾患のリスクを高めます。**ダイエット**のために食事を抜いたり、不規則な食生活を続けると、体の中で炎症が起こり、血管が障害されやすくなります。

大豆製品はマグネシウムとカリウムを含みます。マグネシウムは血液が凝固し過ぎないように保ち、カリウムはナトリウムの排出を促すため血圧のコントロールが期待できます。また、**飲酒量に比例して脳出血などの発症率が上昇します**。週1~2回の休肝日を設け、飲酒量は控えましょう。

脳血管疾患の在院日数は、
がんの5倍以上!

● 3大疾病の平均在院日数



出典:厚生労働省「令和5年 患者調査の概況」