

# 脳卒中は脳が「にわかにあたる」ことを意味しています

## 発症は1分30秒に一人

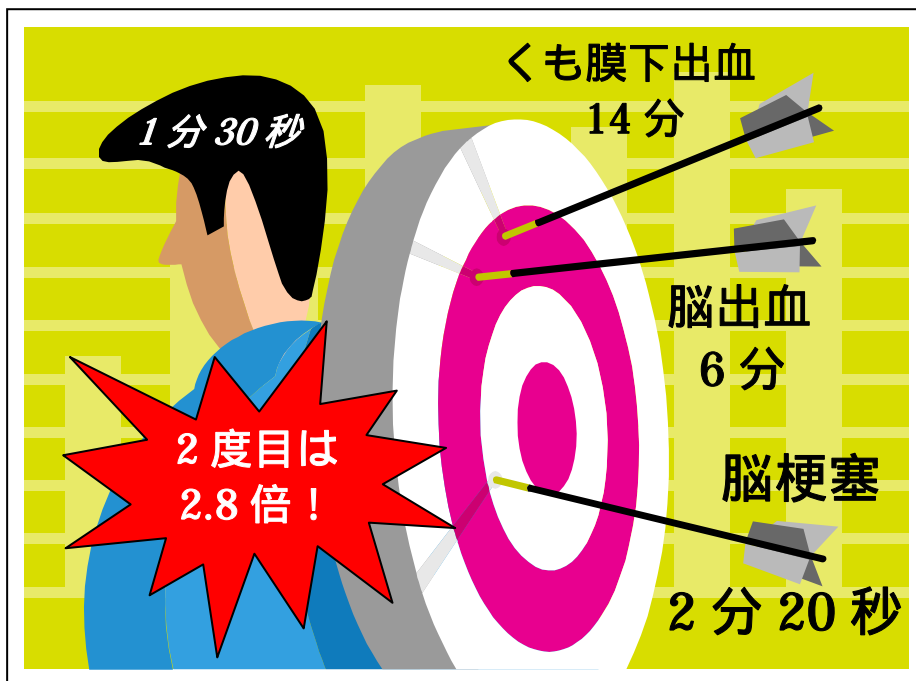
秋田では脳卒中発症を「あたる」といいます

昼夜を問わずに脳卒中はどこかで突然発症しています。

日本では毎年およそ35万人のかたが再発を含む脳卒中を発症していると思われます。これは日本のどこかで1分30秒に一人の割合で脳卒中が起きていることになります。

病型別にみると脳梗塞が2分20秒に一人、脳出血が6分に一人、

くも膜下出血では、14分に一人の割合となります。



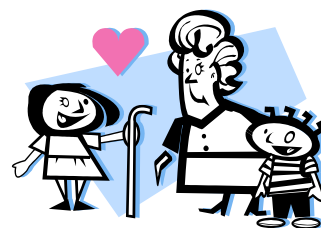
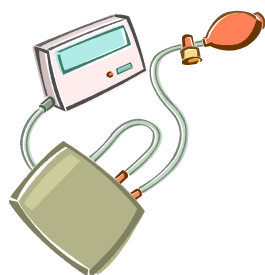
## あたり直し（再発）も多い

一度、脳卒中をおこすと10年間で19%の人が脳卒中を再発しています。同じ平均年齢の一般の人たちの年間脳卒中発症率は0.66%ですから、脳梗塞の既往歴のある人はない人に比べて2.8倍も脳卒中を起こしやすいことになります。要介護も増加します。

要介護の予測は、<http://www.stroke-project.com/>をご覧ください。

## 脳卒中は予防が一番

脳卒中を起さないようにするためには、自分で改善できる発症危険因子を知って、良いほうに改めることが必要です。ついでに生活し易い環境を作っておきましょう！



## コントロールできる危険

血圧が最も強力 徹底的に血圧を下げよう！  
禁煙は脳卒中予防ばかりでなく、がん予防、呼吸器疾患の予防に最も役立つ。

その他に、肥満の解消、運動に心がける、食塩をひかえたバランスのよい食事など、自分の努力でできることはたくさんある。

## コントロールできない危険

高齢になると、どのような人でも脳卒中になりやすくなる。男女を比較すれば、脳卒中は男が60%を占める。性、年齢、地域、人種など脳卒中の発症原因の中には自分の努力では防ぎようのないものもある。これは受け入れるしかない。しかし、障害を持っても住み易いバリアフリーの環境は、社会参加をしながらつくれる。これも大切な予防！