

2020年10月14日

報道関係者各位

10月29日は世界脳卒中デー
日本脳卒中協会と世界脳卒中機構からのメッセージ

JOIN THE MOVEMENT

ダンスで楽しく脳卒中を予防しよう！

公益社団法人日本脳卒中協会

10月29日は世界脳卒中機構 (World Stroke Organization、以下 WSO) が定めた世界脳卒中デー (World Stroke Day) です。今年のテーマは「ダンスで楽しく脳卒中を予防しよう！

(JOIN THE MOVEMENT)」で、ダンスなどの楽しい運動を続けて脳卒中を予防することを勧めています。

日本脳卒中協会では「ダンスで楽しく脳卒中を予防しよう！」を合言葉に世界脳卒中デーの普及に努めています。

また、毎年5月25日から5月31日までに行なっていた「脳卒中週間」を来年2021年から時期を変更して、10月の一ヵ月間を「脳卒中月間」とし、より一層の啓発活動を行うことにしました。



2016年までは、一生のうち6人に1人が脳卒中を経験と言われてきましたが、最近の調査では4人に1人が経験していることが判明しました¹⁾。

これは非常に驚くべき数字ですが、実は脳卒中を起こす危険因子のうち、運動不足や喫煙、高血圧など、約9割は是正可能なものなのです。

今回のテーマである「ダンス」、特にエアロビクスのような有酸素運動が良いことが分かっています²⁾。実際、ダンスのような汗をかく程度の運動を週4回以上行なっている人と比べて、ほとんど運動をしない人は約20%も脳卒中の危険が高まります³⁾。

また適度な運動は糖尿病の改善、善玉コレステロールの増加、減量に役立ち、血圧が高い人も散歩やジョギングなどの有酸素運動（毎日30分、または週180分以上）で血圧が下がることがわかっています⁴⁾。

「ダンスは無理」という人もいるかもしれませんが、ダンスに限らず散歩も脳卒中予防に効果があり、1日30分以上、できれば60分、息がはずむスピードが良いとされています。成人男性では1日9,200歩、成人女性は8,300歩、65歳以上の高齢男性は6,700歩、高齢女性は5,900歩を目標にしてください。ただ、心臓や腎臓に持病がある方は必ずかかりつけの医師と相談してダンスや散歩の目標を立てる必要があります。

脳卒中の発症を予防して、後遺症による寝たきり、さらには死亡者数を減らすことは、社会的負担、医療費の増額などを抑えるために必要不可欠です。

折しも今年「脳卒中・循環器病対策基本法」における国の「対策推進基本計画」が発表され、この基本計画に則り都道府県が地域の実情にあった基本計画の策定がなされます。いよいよ「脳卒中・循環器病対策基本法」が動き出す記念すべき年です。

日本脳卒中協会は、「脳卒中・循環器病対策基本法」の基本理念に基づいて、世界脳卒中デーの「ダンスで楽しく脳卒中を予防しよう！」キャンペーンを応援します。さらに、「脳卒中予防十か条」(<http://www.jsa-web.org/citizen/85.html>)や、実際の脳卒中体験者が予防や早期受診の重要性を語った動画を配信するなど(<http://www.jsa-web.org/citizen/3565.html>)、啓発活動により一層の力を入れていきます。

是非ともメディアで、世界脳卒中デー、脳卒中予防キャンペーンを取り上げていただければ幸いです。

1) GBD 2016 Lifetime Risk of Stroke Collaborators: N Engl J Med 379: 2429, 2018

2) Goldstein, L.B. et al.: Stroke 42: 517, 2011

3) McDonnell, M.N. et al.: Stroke 44: 2519, 2013

4) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編: 高血圧治療ガイドライン 2019.64, 2019

<ダンスで楽しく脳卒中を予防しよう！(JOIN THE MOVEMENT)>

4つの動作で創作したオリジナルのダンス動画を撮り、それを友人に送って、あなたの最後の「動作」に3つの別の「動作」を加えたオリジナルダンスの動画を作ってもらい、シェア。これを繰り返す「ダンスのしりとり」で、10月29日の世界脳卒中デー#WorldStrokeDayに向けて脳卒中予防@WStrokeCampaignをよびかけましょう！

4つの「動作」は、オリジナルはもちろん、地元の踊り、お勧めの動作（腕を軽くスウィング、大きく足をタップ、肘を横に突き出す、体を揺らすなど）で楽しいダンスを創作してください。なおダンスのBGMは著作権フリーの音楽を使ってください。

オリジナルのダンスができたら、あなたの友達3人にタグをつけてダンス動画をシェア。ダンスのバトンをつないでみませんか。

#1in4 #JoinTheMovement

（詳細は「<https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day>」をご覧ください）

**「脳卒中予防十か条」で
脳卒中を予防しましょう！！**

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

**脳卒中克服十か条」で
脳卒中の再発を防ぎ
生き生きした人生を送りましょう！！**

1. 生活習慣 : 自己管理 防ぐあなたの 脳卒中
2. 学ぶ : 知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ
3. 服薬 : やめないで あなたを守る その薬
4. かかりつけ医 : 迷ったら すぐに相談 かかりつけ
5. 肺炎 : 侮るな 肺炎あなたの 命取り
6. リハビリテーション : リハビリの コツはコツコツ 根気よく
7. 社会参加 : 社会との 絆忘れず 外に出て
8. 後遺症 : 支えあい 克服しよう 後遺症
9. 社会福祉制度 : 一人じゃない 福祉制度の 活用を
10. 再発時対応 : 再発か? 迷わずすぐに 救急車

本件に関するお問い合わせ先：

(公社) 日本脳卒中協会事務局

担当：中山 (Tel:06 - 6629 - 7378, Fax: 06 - 6629 - 7377, Email : info@jsa-web.org)

公益社団法人日本脳卒中協会について

脳卒中に関する正しい知識の普及及び社会啓発による予防の推進ならびに脳卒中患者の自立と社会参加の促進を図り、国民の保健、福祉の向上に寄与することを目的とし、平成 9 年 3 月に任意団体として設立され、平成 17 年 3 月に社団法人として認可後、平成 24 年 10 月 1 日に公益社団法人に移行しました。平成 28 年 10 月現在、46 都道府県に 48 の支部があり、脳卒中を発症した患者さんやご家族を始め、医療従事者、行政・福祉関係者、一般の方々への情報提供や調査研究活動などを行っています。日本脳卒中協会に関する詳細は、ホームページ (<http://jsa-web.org>) をご参照ください。

世界脳卒中機構について

世界脳卒中機構 (www.world-stroke.org) は脳卒中との闘いを先導する世界的な組織です。2006 年 10 月に、国際脳卒中学会 (International Stroke Society) と世界脳卒中連盟 (World Stroke Federation) が発展的に合併して設立されました。その使命は予防、治療、長期的ケアを通じて脳卒中の世界的な重荷を軽減することです。世界中の個人および支援団体を含む脳卒中関連団体が加盟する世界的な団体で、世界保健機構 (WHO) と公式な関係のある唯一の脳卒中に関する国際的非営利団体です。