

平成 29 年 10 月 29 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

脳卒中は予防可能な病気です！

予防のために今すぐできることがあります！

公益社団法人日本脳卒中協会

世界脳卒中機構 (World Stroke Organization) は、世界脳卒中デーに際し、「脳卒中を予防する」ために、今すぐできることがあると全世界に呼びかけています。

脳卒中は全世界で年間 1,700 万人が、我が国では約 30 万人が発症しています。

日本を含め、先進国では脳卒中を起こされる方、脳卒中でお亡くなりになる方は減少していますが、日本では寝たきりの原因の第 1 位で、認知症の原因の第 2 位です。

脳卒中をおこす原因となる病気や嗜好には、高血圧、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子は、全世界にますます蔓延しています。

この現実、日本においても同様であり、脳卒中予防の遅れ、引いては脳卒中患者の増加を来している可能性があります。

世界脳卒中機構は脳卒中を予防するために、今すぐ取り組むべき行動を提示しています。

世界脳卒中機構理事長である Werner Hacke 教授は、「脳卒中は予防が可能であり、また予防すべきである。脳卒中の 9 割は、対応可能な 10 個の危険因子が大きく関係している。この 10 個の危険因子に対処するだけで、脳卒中発症の危険を減少させ、ひいては脳卒中のみならず糖尿病や心疾患、がんなどを含めた非感染性疾患全体による死亡を防ぐことができます。予防に目を向けることは、私たち自身はもとより、社会的、経済的にも有益な効果をもたらすでしょう。」と述べています。

脳卒中の 9 割は、10 個の危険因子と強く関連しています。

そして脳卒中は予防できます！

1. 高血圧を管理しましょう
脳卒中の半数は高血圧と関連しています。
2. 適度の運動を週 5 回以上しましょう。
脳卒中の1/3以上は定期的に運動しない人に起こります。
3. 健康的でバランスのとれた食事(果物・野菜が豊富で、塩分控えめ)を摂りましょう。
脳卒中の1/4は不健康な食事と関連しています。
4. コレステロールを下げましょう
脳卒中の1/4以上が悪玉コレステロール(LDLコレステロール)に関連しています。
5. 健康的な体重(BMI またはウエスト・ヒップ比)を維持しましょう。
脳卒中の1/5は肥満と関連しています。
6. 禁煙し、受動喫煙を避けましょう
脳卒中の1/10以上が喫煙と関連しています。
7. 節酒しましょう
脳卒中の6%が飲酒と関連しています。
8. 心房細動を見つけて治療しましょう
脳卒中の9%が不整脈や心臓病と関連しています。
9. 糖尿病を予防しましょう
糖尿病になると脳卒中になりやすく、糖尿病のリスクを下げると脳卒中のリスクも下がります。
10. 心理的・社会的ストレスに気を配りましょう
家庭や職場でのストレス、人生を揺るがす出来事、うつなどの心理的・社会的ストレスが脳卒中と関連しています。

(出典: O'Donnell MJ ほか. Lancet 2016; 388: 761-75)

詳細は世界脳卒中デーのウェブサイト www.worldstrokecampaign.org へ。

■脳卒中について知りましょう！

日本脳卒中協会では脳卒中啓発動画を作成しています。是非ご視聴ください。

(<http://www.jsa-web.org/>)

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。