



診断シリーズ①

脳梗塞の予防と再発防止

私がお伝えします



社会医療法人ベガサス 馬場記念病院
脳神経外科・副院長

魏 秀復

脳梗塞は予防可能な病気です。生活習慣を見直し、リスクを減らすことで発症を防ぐことができます。また、脳梗塞を経験した方は、再発リスクを下げるのが重要です。本資料では、脳梗塞の予防と再発防止策を紹介します。

脳梗塞のリスクを高める要因とは？

脳梗塞のリスクを高める要因には、以下のものがあります。これらのリスクを避けることで、脳梗塞の発症を防ぐことができます。

●高血圧

血管を傷つけ、動脈硬化を促進します。

●糖尿病

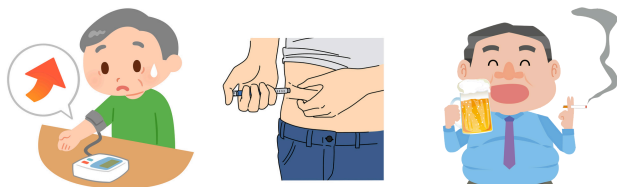
血管内の血糖値が高くなり、血流が悪化します。

●脂質異常症

血管内にプラークが溜まり、血管が詰まりやすくなります。

●喫煙・過度な飲酒

血管を収縮させ、血栓ができやすくなります。



生活習慣の改善で脳梗塞を防ぐ！

脳梗塞予防のために、次の生活習慣を意識しましょう。これらを習慣にすることで、脳梗塞の予防が可能になります。

●食事

減塩を意識し、バランスの良い食事を取るようにしましょう。



●運動

適度な有酸素運動を継続し、血流を改善することが大切です。



●禁煙

タバコは血管を狭くし、動脈硬化を悪化させるため、禁煙を心がけましょう。

●定期検診

血圧、血糖値、コレステロール値を定期的にチェックするようにしましょう。

Column

脳梗塞、再発予防のための3つの柱

血栓の予防、危険因子の管理、定期検診が再発防止の鍵です。適切な治療と生活習慣の改善を続け、健康を守りましょう。

血栓の予防

抗血栓療法
外科的治療



危険因子の管理

服薬
生活習慣の管理



定期検診

月1回程度の
定期検診



(2025.3.19)

画像提供：PIXTA

