

脳卒中予防対策には健康的な生活習慣が重要  
－AHA と ASA のガイドラインより－

米国心臓協会（AHA）と米国脳卒中協会（ASA）が最新のガイドラインを発表し、初回の脳卒中リスクの低下には、健康的な生活習慣が重要であるとした。

今回のガイドラインでは、運動、血圧管理、地中海食または DASH 食（高血圧予防食事法）を推奨している。さらに、地中海食または DASH 食に加えてナッツ類を摂取することも勧告している。これらの食事法では、果物・野菜・全粒の穀物や種子・鶏肉・魚を中心に摂取するようにする。とくに、果物や野菜は大量に摂取することを勧め、赤身肉・チーズ・バターなどの飽和脂肪は制限する。血圧管理については、携帯型の血圧測定バンドを用いて自宅で血圧を測定し、運動、適切な食事、体重増加に気をつけることで、高血圧の発症を予防する。毎年、医療機関で血圧検査を受けること、降圧薬を服用しても効果がない場合には医師に相談すること、食事の塩分を制限することについても勧告している。そのほか、喫煙しないことを勧めている。とくに、前兆を伴う片頭痛がある場合には喫煙は脳卒中リスクを高める。受動喫煙を避けることも勧告している。脳卒中の原因の 90%を占める高血圧は予防可能なものであり、新規の脳卒中発症を予防するための改善の余地は十分にあるといえる。

出典：Stroke. Published online first. Oct 28, 2014;

pii: STR.0000000000000046