

## あなたの脳卒中危険度をチェックしましょう

監修：富士脳障害研究所附属病院 院長 齋藤 勇 先生

この表を使って、あなたの脳卒中の危険度をチェックしてみましょう。該当する項目を多く持っていればいるほど、脳卒中を発症しやすくなりますので、危険度が高い人は、医師に相談することをおすすめします。

### 脳卒中危険度簡単チェック表

あてはまる項目の点数を合計してください。

- 睡眠不足である . . . . . 2 [ ]
- ストレスを解消できない . . . . . 2 [ ]
- 風呂やトイレが寒いと感じる . . . . . 2 [ ]
- 野菜が嫌い . . . . . 2 [ ]
- 脳卒中の家系である . . . . . 2 [ ]
  
- 肥満である . . . . . 5 [ ]
- 運動をしない . . . . . 5 [ ]
- 塩辛いものが好き . . . . . 5 [ ]
- 夕食後水分を取らない . . . . . 5 [ ]
- 肉が好きで、魚を食べない . . . . . 5 [ ]
  
- 毎日お酒を飲みすぎる . . . . . 10 [ ]  
(日本酒3合あるいはビール3本以上)
- ヘビースモーカーである . . . . . 10 [ ]  
(1日20本以上)
- 定期検診を受けていない . . . . . 10 [ ]

合計  点

★合計点が20点以上は要注意ですので、生活習慣の改善を実行してください。

…このチェックリストは健康診断を受けていない人が対象です。

…高齢、高血圧、不整脈、糖尿病は10点、肥満、高コレステロール血症は5点です。

(日本醫事新報 No.4083, p69-70, 2002 一部改変)