

専門・認定看護師会では、専門・認定看護師の活動報告や各領域の専門知識をワンポイントアドバイスでお知らせするため、ニュースレターを発刊しています。

脳卒中予防十か条が2025年に変更されました

日本脳卒中協会は、2003年に脳卒中の発症を減らし、健康寿命を延伸するために、科学的根拠に基づいた生活習慣の改善ポイントを、国民が理解しやすい“十か条”として示しました。

今回は、「脳卒中予防十か条」のなかで、飲酒に関する内容「**アルコール 控え目は薬 すぎれば毒**」が2025年6月から変更されましたので、十か条と合わせてご紹介します。

脳卒中予防十か条2025

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

変更された理由として、飲酒と健康に関する世界的な調査結果の集約が進んだ結果、**お酒が脳梗塞を予防する効果は確認されず**、多くの病気に関して全く飲まない場合は最も発症の危険度が低いことが示されてきたためです。

脳卒中十か条2025には、脳卒中の主要な危険因子(高血圧・不整脈・糖尿病・脂質異常症・禁煙・過度の飲酒・肥満 など)が簡潔にしめされており、一般の人でも理解しやすく、自分事としてとらえやすいという特徴があります。

生活習慣改善の行動変容を促すために、今日からできる具体的な行動に結びつく内容が載せられており、行動経済学的にも実践しやすくなっています。



現在使用している院内作成のパンフレットにも活用していますので、
脳卒中患者の生活指導にぜひ使用してみてください。

(Google drive→共有→多摩病院看護部→患者指導パンフレット類→脳卒中関連)

