



朝寒く、昼は暖かいなど、季節の変わり目は、日中の気温差が大きくなります。寒暖の差が大きいと、血圧の変動が起こりやすく、血管や心臓に負担がかかってしまいます。特に、日ごろ血圧の高い方は、血管に大きな負担がかかっており、寒暖の差が大きいと、急激な血圧上昇に耐えられず、血管が破れる危険性が高くなります。

脳 出 血	①脳内出血	高血圧や動脈硬化によって、脳の組織の中に出血することを脳内出血といいます。
	②くも膜下出血	脳の組織の外で、脳動脈瘤（血管のこぶ）が破裂すると、くも膜下出血になります。

☆脳出血を予防するために☆

- 血圧の管理・・・日ごろより血圧を測る習慣をつけましょう。
- 食生活の改善・・・塩分や脂肪分の摂りすぎに注意です。
- 過度の飲酒を控える・・・1日1合を目安に、休肝日も設けましょう。
- 禁煙・・・喫煙は血管を収縮させるため要注意です。
- 適度な運動・・・肥満や高脂血症の改善にもつながります。
- 十分な睡眠・・・心身ともにゆっくり休息を取りましょう。



さらに・・・！トイレや脱衣所などの寒い場所に小さな暖房器具を置いて、少しでも寒暖差をなくすと体への負担が少なく効果的です。

工事のため、脳ドックの受付、待合いフロアの移設を行いました。検査前や診察前には、落ち着いた雰囲気での待合いフロアでおくつろぎ下さい。

脳ドックに関してご不明な点などありましたら、担当窓口までお問い合わせください。



一之瀬  
WEBサイト



脳の病気が気になる方、ご家族が脳卒中で治療されている方など、

脳卒中予防のため、早めの脳ドック受診をお勧めします。

一之瀬脳神経外科病院 脳ドック担当窓口

TEL : 0263-48-6600

