

新年度を迎え、引っ越すことが報告されています。しをしたり、職場が変わります。

ったりと新たな生活が しかし、朝食を食べな  
 スタートし、忙しくお過 いと、脳出血になる危険  
 ごしの方も多い  
 と思います。そ

県立看護大学 成人看護学准

県立看護大学 成人看護学准教授

酒井 禎子

されており、逆に朝増え、血圧が上がると考えられています。朝食の

んな忙しい生活の中でも、皆さん、朝食は毎日食べていらっしやいます

厚生労働省が行つ

が高くなることが分かっ

ことを示しています（国 上昇を抑えられるといわ

う。

た2014年の「国民健康・栄養調査」では、朝食の欠食率（調査を実施した日に朝食を食べなかった人）は、男性14・3％、女性10・5％であつた。国立がん研

立研究開発法人国立がん  
研究センターホームページ  
http://epi.ncc.go.  
jp/jphc/outcome/376  
8.html)°  
脳出血は、高血圧が原

れています。このことから、朝食を食べないことで朝の血圧が上昇し、脳出血のリスクが高くなっている可能性がありま

忙しい朝でも、朝食を食べることが健康な生活につながります。朝食を食べて、今日も一日元気に過ごしてください。

第1日曜掲載

# 朝食を毎日取り脳出血予防を

おかずで食べる機会の多い梅干しや漬物も、取り過ぎには注意しましょう

いう人の群では、脳出血 因となることが多いで  
 の発症リスクが36%高く、特に、早朝の血圧上 日頃、高血圧が気にな  
 っていたことが明らか 昇が重要な危険因子であ る方は、食事の塩分を控  
 になりました。つまり、 ると考えられています。 えめにもご注  
 意を。塩分を取り過ぎる

1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと、脳出血になるリスクが高くなる

朝食を食べないと空腹によるストレスなどから血圧が上昇することが報告

と血液中的ナトリウム濃度が上がり、その濃度を調節するために血液量が

増え、血圧が上がると考  
えられています。朝食の

過ぎには注意しましよ  
う。

忙しい朝でも、朝食を  
食べることが健康な生活

につながります。朝食を食べて、今日も一日元氣