

朝食を毎日取り脳出血予防を

著者	酒井 禎子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1688
ページ	2-2
発行年	2016-05-01
URL	http://hdl.handle.net/10631/00001315

新年度を迎え、引越したことが報告されています。しをしたり、職場が変わったりと新たな生活がスタートし、忙しくお過ごしの方も多い

ごしの方も多い
と思えます。そ

県立看護大学 成人看護学准教授

酒井 禎子

されており、逆に朝食を摂取すると血圧

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か？

厚生労働省が行った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

が高くなることかっことを示しています（国立研究開発法人国立がん研究センター等の研究チームによる調査から、朝食

が上がるという。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、今日も一日元気

朝食を毎日取り脳出血予防を

国立がん研究センターホームページ <http://epi.ncc.go.jp/iphc/outcome/376> (8.htmlより)。

脳出血は、高血圧が原因となることが多いです。特に、早朝の血圧上昇が重要な危険因子であると考えられています。

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されています。朝食の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。