

一年に一度 3 万円脳ドック助成金は、3 月 31 日が切り替え日です。昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

今週の **花** 言葉

桃 私はあなたのとりこ
菜の花 快活な愛
スイートピー 優しい思い

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆日本人の朝食と脳出血は関係がある？

-82,772 人を対象に検証- [a journal of cerebral circulation](#)

少しでも寝ていたい、早起きが苦手などの理由で朝食を食べない方は多いのではないのでしょうか。「朝食抜き」は体にどのような影響を与えるのでしょうか。今回は朝食の摂取と脳卒中の関係についての報告を紹介します。

■朝食が脳卒中に与える影響

日本全国の保健所、研究機関が共同研究し、1995 年から 2010 年までの間、45 歳から 74 歳の 82,772 名(男：38,676 人、女:44,096 人)の日本人を対象に、週に何回朝食を食べるか調査しました。対象者は朝食を食べる割合で 0 から 2 回/週、3 から 4 回/週、5 から 6 回/週、7 回/週のグループに分けられ、朝食を食べる回数によって病気の頻度が違うかが検討されました。

■朝食を摂取しない人は脳出血になる可能性が高い

フォローアップ期間の 1,050,030 人年の間に、合計 4,642 件発症し、3,772 件の脳卒中(脳出血:1,051 件、くも膜下出血:471 件、脳梗塞:2,286 件)、870 件の冠動脈疾患がありました。**朝食を毎朝食べる人に比べ、まったく食べない人は脳出血を発症する頻度が 1.36 倍**多くなっていました。

★院長よりメッセージ

朝食の摂取によって集中力や学習意欲、記憶力などが向上すると言われていす。脳出血の予防にもつながるなんて**朝食パワー**すごいですね！！