

# 脳卒中とは

# 1

脳の血管が詰まったり破れたりして脳に血流が行き届かなくなり、脳の組織が破壊される病気です。

## 脳梗塞

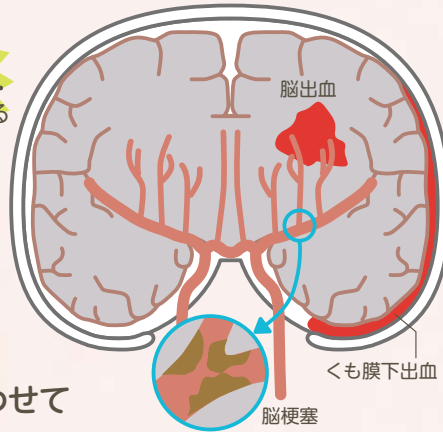
脳の血管が詰まる

## 脳出血

脳の血管が破れる

## くも膜下出血

脳の血管にできた動脈瘤が破れる



→など、これらすべてを合わせて「脳卒中」と言います。

脳卒中は、がん、心臓病に次いで日本における死因の第3位<sup>\*1</sup>を占める病気です。運良く命が助かったとしても、手足が麻痺して動かせない、食べ物が飲み込めない、言葉がうまく話せない、意識がはっきりしないなどの後遺症が残り、今までどおりの生活を送ることが難しくなります。また「寝たきりになる原因」の第1位(30.8%)<sup>\*2</sup>を占めており、本人だけでなく家族の介護の負担を伴う病気の1つにもなっています。

\*1 平成29年人口動態統計より    \*2 平成28年国民生活基礎調査より

# 中建国保の 保健室

本部保健師 / 木原 綾香

今月のテーマはコレ!



# 脳卒中の 主な症状

# 2

次のような症状がみられたら、**すぐに受診を!**

症状が1つだけではなく、いくつか重複して出る場合もあります。

- 片方の手足、顔半分の麻痺、しびれ
- うまく言葉が話せない・出てこない、他人の言うことが理解できない
- 立てない、フラフラしてまっすぐに歩けない
- 片方の目が見えない、物が二重に見える
- 経験したことがない激しい頭痛がする

脳卒中は、初めは軽い症状でも数時間のうちにどんどん悪くなり、命に関わる場合がありますが、逆に言えば少しでも早く治療を開始できれば軽い後遺症で済むこともあります。

自分自身や身近な方のこのような異変に気付いたら、直ちに119番することが大切です。治療法のなかには、使用できる時間が限られているものもあるので、出来るだけ早くに受診してください。



# 脳卒中に ならないために

# 3

脳卒中予防のためにはまず高血圧を予防することが大切です。そして血圧対策には減塩が肝心です。そのほかタバコや食事、運動なども関係しているので、下記のような生活習慣に気をつけて血管を健康に保ちましょう。

まずはこれ！  
血圧対策！

### 塩分を控える



- 外食や加工食品、漬物などを控える
- 調味料をつけ過ぎない、減塩タイプを選ぶ
- だしによる旨み、酢・柑橘類による酸味などを利用する
- ラーメンなどの汁を飲み干さない

### 禁煙



タバコをやめたい…  
けれどやめられない方は、  
禁煙外来を利用する

### 食物繊維を 積極的に摂る



食物繊維を多く含む食品  
● 野菜・海藻・きのこ・豆類など

### 糖分を摂りすぎ ない、量を決める



気をつけたいこと  
● 菓子・甘い飲み物・酒などを  
摂りすぎない  
● ごはんのおかわりを控える

### 適度な運動習慣



- 1日30分程の有酸素運動  
(少し息があがり、軽く汗ばむ運動)
- 筋トレ(5分でも10分でも、  
家で無理せずできるものでよい)
- 忙しい方も日常動作のなかで  
意識的に体を動かす(階段を使う、  
歩幅を大きく早歩きするなど)

### 疲労・ ストレスを 溜めすぎない



- 意識的に休養をとる
- リラックス法をみつける

### 太り気味の方は減量を

目標体重を決める  
生活習慣病改善のためには  
現体重の-5%  
(80kgの方なら-4kg、  
月に-1kgずつなど小さな  
ステップにするのもよい！)



### 脂っこいものを控える

気をつけたいこと

- 揚げ物・肉の脂身・  
ラーメン背油・菓子パン  
などを摂りすぎない
- 青背の魚(サバ・アジ・サンマ・  
イワシなど)は取り入れる



### +治療

すでに血圧が高い、  
不整脈などの心疾患  
があるという方は  
医療機関で治療を  
受ける

