

初期症状を見逃さないで!

脳梗塞

日本人の死亡原因の第4位が脳の血管の病気で、その中でも多いのが脳梗塞です。高齢者の病気と思われがちですが、若年層にも起こりうる疾患です。今回は脳梗塞の原因や予防についてお伝えします。

健康だより



【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

脳梗塞とは

脳梗塞は文字どおり、脳に梗塞が起きる病気です。梗塞とは、ある部分で血液の流れが止まってしまい、必要な血液を得られない箇所細胞が死んでしまうことです。脳の細胞はほとんど再生しないので、脳梗塞で失われた機能は取り戻せずに後遺症が残ります。

脳梗塞の原因は大きく分けて2つあります。一つは、脳の血管そのものに起こる動脈硬化(脳血栓症)です。脳の動脈硬化が進んで血管の内径が狭くなると、ちょっとした血圧の変化などをきっかけに血栓ができ、血液の流れを完全に塞いでしまいます。

もう一つは、不整脈などで心臓の中に血液の塊ができ、脳の動脈に流れ込んで血液の流れを塞いでしまい、血管が詰まってしまうケースがあります。

脳梗塞の危険因子は 高血圧などの生活習慣病

脳梗塞の危険因子のうち重要なものに、高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病(心房細動などの不整脈)などが挙げられます。特に高血圧は、脳梗塞の最大の危険因子ですので、塩分を控え、

適正体重の維持に心がけましょう。1年に1回は定期健診を受け、生活習慣病のチェックをしましょう。

脳梗塞を予防するには

●禁煙する
現在は禁煙補助薬などがありますが、無理せず医師に相談しましょう。

●適度な運動を習慣に
適度な運動は、血流を改善したり、善玉コレステロールを増やしたり、血圧や血糖値を下げたりします。

●食事
「腹八分目、1日30品目」を目安に、脂肪や塩分を控え(1日の適正塩分摂取量は5〜7g)、緑黄色野菜や大豆類・海藻・きのこ類を多く食べましょう。夕食は就寝の3時間前までに終えるようにしましょう。

●腕や足のまひ
片方の腕や足の感覚がなく、力が入らない。↓両腕を持ち上げたままキープできるか確認しましょう。

●顔のまひ
顔の片側にゆがみが出たり、感覚がなくなったり、目が見えなくなることも。↓「イー」と言ってみましょう。

●ろれつが回らない
言葉を発せず、うまく話せない。また、相手の言葉が理解できない。↓「今日は何日ですかね」など簡単な文章を言ってみましょう。



多いジュースや缶コーヒーも同様です。

●水分補給も忘れずに
体内の水分が少ないと血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。とくに高齢者は意識して水分を多く取ってください。

●アルコール
飲み過ぎると動脈硬化の進行を早めますので、注意しましょう。

脳梗塞の主な初期症状

●顔のまひ
顔の片側にゆがみが出たり、感覚がなくなったり、目が見えなくなることも。↓「イー」と言ってみましょう。

●腕や足のまひ
片方の腕や足の感覚がなく、力が入らない。↓両腕を持ち上げたままキープできるか確認しましょう。

●ろれつが回らない
言葉を発せず、うまく話せない。また、相手の言葉が理解できない。↓「今日は何日ですかね」など簡単な文章を言ってみましょう。

●顔のまひ
顔の片側にゆがみが出たり、感覚がなくなったり、目が見えなくなることも。↓「イー」と言ってみましょう。

●腕や足のまひ
片方の腕や足の感覚がなく、力が入らない。↓両腕を持ち上げたままキープできるか確認しましょう。

●ろれつが回らない
言葉を発せず、うまく話せない。また、相手の言葉が理解できない。↓「今日は何日ですかね」など簡単な文章を言ってみましょう。

脳梗塞の症状が出たら

治療は時間が勝負です。発症してから治療するまでの時間が短いほど、後遺症が軽くなる可能性もあります。症状が治まったとしても、脳血管が詰まりやすくなっている恐れもあります。発症し限られた時間内にしかできない治療もありますので、症状が出たら躊躇せずに医療機関を受診したり、救急車を呼んだりすることが大切です。

脳卒中予防10か条

(日本脳卒中協会)

- 一、手始めに高血圧から治しましょう
- 二、糖尿病放っておいたら悔い残る
- 三、不整脈見つかればすぐ受診
- 四、予防にはタバコを止める意思を持つ
- 五、アルコール控えめは薬過ぎれば毒
- 六、高すぎるコレステロールも見逃すな
- 七、お食事の塩分・脂肪控えめに
- 八、体力に合った運動続けよう
- 九、万病の引き金になる太りすぎ
- 十、脳卒中起きたらすぐに病院へ

特定健診の養生園での受診について

国民健康保険に加入している40歳〜74歳の人は、生活習慣病(主にメタボリックシンドローム)の早期発見・早期改善を目的とした特定健診が受診できます。健康推進課または各支所市

ワンコイン健康チェック測定会

食べものがおいしい反面、寒くて体を動かすのがおっくうになる季節ですが、こんな時期だからこそ健康状態や体力を見つめ直してみませんか? 日頃の運動や食事の取り組みを続けている人は、その成果をぜひこの機会にお確かめください。

参加者募集!

- 【期間】 ~2月27日(火)まで
※(土)日(祝)・23日(金)を除く
- 【時間】 午前9時~
- 【場所】 菊池養生園
- 【定員】 60人
- 【対象】 市内在住で原則平成29年度の健診を受診した人
- 【参加費】 500円

【問い合わせ先】 菊池養生園 ☎ 0968(38)2820 担当: 田中、木庭

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月15日・22日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点

- 中山結斗 (菊) 遊蛇口
- 越猪百香 (菊) 巨
- 菊川陽洋 (菊) 村田
- 岩本小夏 (菊) 袈裟尾
- 池邊優 (菊) 雪野
- 中山太陽 (菊) 北原団地
- 實取天音 (菊) 寺小野
- 森本康助 (菊) 片角
- 三角心乃花 (菊) 北宮
- 東志穂 (菊) 上赤星
- 後藤快士 (菊) 大琳寺
- 内田莉彩 (菊) 北宮
- 宇都宮ほのか (菊) 上出田
- 安藤史穂 (菊) 高野瀬
- 東晴汰 (菊) 富の原一
- 大澄瑠心 (菊) 永出分
- 本山聖夏 (菊) 富の原一
- 高宮颯雅 (菊) 富の原東
- 梁池大河 (菊) 富の原中央
- 錦戸菜音 (菊) 富の原中央
- 本山一颯 (菊) 田島団地

田中杏季 (菊) あさひが丘住宅
木下真鳳 (菊) 岩本

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつづくり
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組む、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

