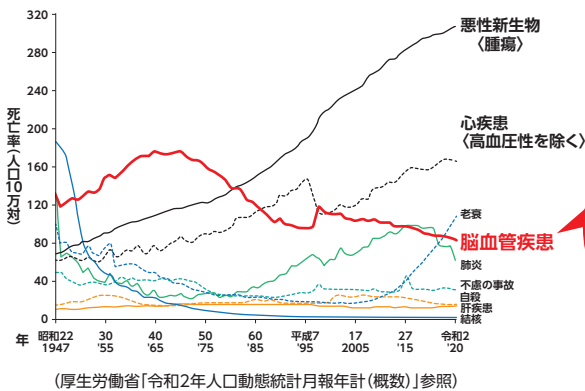




今号のテーマは、寝たきりにならないために知っておくべき「脳卒中予防」です。

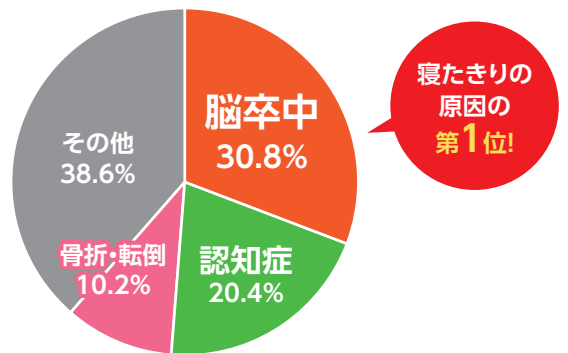
人生100年時代の今、健康的に人生を楽しむ「健康寿命」を短縮する要因の一つである「寝たきり(要介護5)」原因の第1位が、「脳卒中」だと知っていますか？

主な死因別にみた死亡率(人口10万人対)の年次推移



脳卒中は死因の第4位
臓器別にみると第2位

寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合



一度発症すると、大変です。
だから、「脳卒中」がどんな病気か知る必要があります。

脳卒中のタイプ・症状

脳卒中は、**脳の血管の病気**です。
脳卒中には、**梗塞と出血**があります。



脳卒中の主な症状

「突然」おこります

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ (手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ろれつが回らない、言葉がでない、他人の言うことが理解できない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことのない激しい頭痛

⚠ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、多量飲酒、不整脈(心房細動)を放置すると脳卒中を発症しやすくなります。

脳梗塞の主な原因

動脈硬化による脳卒中

食べ過ぎ

生活習慣病

飲み過ぎ

高血圧

たばこ

糖尿病

運動不足

脂質異常症

動脈硬化の進行
(血管の閉塞・破綻)

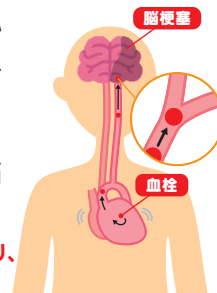
脳卒中



心房細動による脳卒中

心房細動になると、心臓(とくに心房)の中で血液が停滞して、そこに血のかたまり(血栓)ができやすくなります。この血のかたまりが動脈の中を移動して脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。

大きな血栓のため、脳の太い血管で詰まり、重症になりやすいことがわかっています。



脳卒中の予防と発症時の対応

脳卒中予防十か条

(日本脳卒中協会)

- ① 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- ② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には **たばこ** を止める 意志を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力に 合った**運動** 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩ 脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

アクト ファスト ACT FAST (急いで行動!)

突然の顔のゆがみ (**Face**)、手の力が入らない (**Arm**)、言葉がでない、ろれつが回らない (**Speech**) **F・A・S**の1つでも急に起きたら、**すぐに (Time)** 救急車を呼びましょう (**ACT FAST**)

Face
顔の片側が下がり
ゆがんでいる

Arm
片側の手や足に
力が入らない

Speech
言葉が出ない、
ろれつが回らない

Time
ひとつでも起きたら
すぐに救急車を

脳卒中は治療の遅れが命に関わります。脳梗塞の場合、発症早期であればrt-PA 静注療法(詰まった血栓を溶解する薬の点滴)、血栓回収療法(カテーテルを用いて血栓を回収)を受けることができます。



大切なことは、予防です。

- 健診・人間ドックの結果を確認しましょう
- 血圧を確認しましょう(自宅で測定、朝・夕の2回)
- 心房細動のチェック(自分の手の動脈で、脈を確認) → 脈のリズムが乱れていたら、医師に相談しましょう
- お薬は規則正しく内服しましょう
- 定期的に脳ドックを受診しましょう → 重大な脳の病気につながる病変が早期に見つかることがあります

おわりに

- ・脳卒中は、**脳の血管の病気**です。
- ・予防には、**高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・多量飲酒と心房細動の管理**が大切です。
- ・発症した場合は、**時が命、ACT FAST**です。