



脳梗塞に気をつけて！

「脳梗塞」とは、動脈硬化などが原因で脳の血管が詰まる病気で、血管が詰まると血流が途絶えるため、その先の脳細胞は栄養や酸素が行き渡らずに死んでしまいます。すると、その部分の細胞が担っていた機能が失われてしまうため、重い後遺症が残ったり、時には命を落とすことがあります。

また、脳梗塞は突然意識を失って倒れる場合もありますが、比較的軽度の症状から始まって、時間とともに悪化していくケースも多いため、初期症状のうちに気がついて治療を受けることが重要です。

●脳梗塞の前兆・初期症状

脳梗塞を発症する前に3分の1の方が前兆（一過性脳虚血発作）を経験しています。脳の血流が一時的に途絶えることによって、その間だけ脳梗塞と同じ症状が起きる状態です。代表的な症状は次の

4つです。

①突然片側の動きがおかしくなる

片側だけ力が入らない、しびれる、顔の片側がゆがむなど

②突然会話がうまくできなくなる

言葉が出てこない、ろれつがまわらないなど

③突然見え方がおかしくなる

視野の半分が欠ける、片方の視野が暗くなる、物が二重に見える

④突然めまい、ふらつきがおこる

めまいがする、バランスがとれずにふらつくなど

前兆は、短くて数分、長くても数十分で収まることが多いのですが、これは近い将来に脳梗塞が起こる危険信号です。ほうっておくと、数時間から数日のうちに脳梗塞を発症することが少なくありません。一刻も早く「脳神経外科」や「脳神経内科」などの専門科がある病院を受診することが重要です。

また、救急車を呼び待つ場合、脳の血流を保つために寝て待ちましょう。麻痺がある場合には麻痺がある側を上にして横になり待ちましょう。

●脳梗塞と生活習慣病

脳梗塞は高血圧や糖尿病などの生活習慣病と深く関わっているため、生活習慣を見直すことで脳梗塞の予防に大きな効果があります。

高血圧—脳の血管や頸動脈（首の左右にある動脈）の血管壁を傷つけるので、そこに血小板などが集まって血栓ができ、脳梗塞が発症しやすくなります。

糖尿病—高血圧と同様に血管を内側から傷つけるため、血栓ができ、脳の血管が詰まりやすくなります。

脂質異常症—脂質異常症も血管壁を傷つけます。そこからコレステロールなどが入りこんで血管壁に沈着し、動脈硬化が進行するので脳梗塞が起こりやすくなります。

●基本となる生活習慣の改善

食生活

・摂取エネルギーを適正にする。

- ・ 1日の食塩摂取量は6g未満。
- ・ 動物性脂肪をとり過ぎない。
- ・ 野菜を1日に350g摂取。

運動

- ・ 1日30分を目安に体を動かす。
- ・ ウォーキングなどの有酸素運動で1日8,000〜9,000歩を目指しましょう。

タバコ

- ・ 禁煙。長年の喫煙者でも、禁煙して2年たつと脳梗塞のリスクが下がってきます。5年後には非喫煙者と同レベルまで低下します。

その他、急激な温度変化や水分不足にも気をつけましょう。急激な温度変化は、血圧を上昇させて脳出血や脳梗塞の引き金になります。また、水分不足は血液が固まりやすくなるため、意識して水分摂取を心がけましょう。年に1度の健康診断を受け健康管理に努めましょう。

ふれあい健康診査
平成26年6月16日（月）
20日（金）

ふれあい健康センター 保健師