



防ごう脳梗塞!

日本人の死亡原因の第3位は脳の血管の病気ですが、その7、8割を脳梗塞が占めています。脳梗塞をいったん発症すると、たとえ命が助かったとしても、多くの場合、麻痺などの後遺症が残ってしまいます。

脳梗塞は脳の血管が詰まってしまふ病気です。血液の流れが止まることで、必要な血液を得られない箇所細胞が死んでしまいます。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ません。そのため、命が助かって後遺症が残ってしまいます。

◇脳梗塞の原因

大きく分けて2つあります。

①脳動脈硬化による脳梗塞

脳の動脈硬化が進んで血管の内

部が狭くなり、血液の流れが悪い部分ができてしまうと、ちょっとした血圧の変化などをきっかけに、その部分に血栓（血の塊）ができて、血液の流れを完全に塞いでしまいます。

②不整脈（心房細動）による脳梗塞

心臓は規則正しいリズムで1日約10万回も収縮と拡張を繰り返しています。そのリズムに乱れが生じるのが不整脈です。

心臓の心房という部分が不規則に収縮する心房細動が起こると、心房内の血流が滞り、大きな血栓ができてやすくなります。心臓にできた血栓が血流に乗って、くびや脳の太い動脈で詰まると脳の広範囲に壊死が起こります。これは最も重症化しやすいタイプの脳梗塞で、脳梗塞全体の3割を占めています。



◇予防は生活習慣の改善から

脳梗塞は特に高齢者に多い病気と言われています。他に高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、ス

〈Nさんの禁煙外来体験記 その2〉

次の日から薬を飲み始めましたが、タバコを吸っても良いと言われたので、遠慮なく3日間くらいは1日20本くらい吸っていました。4日目からは少し意識をして、本数を減らすようにし5本ずつくらい減らしましたが、薬のせいなのかあまりつらくなく、最後の7日目は4本しか吸いませんでした。そして、いよいよ8日目から完全に禁煙のスタートです。少し吸いたい気持ちはありましたが、それほど我慢しなくても平気でした。その後、1週間は1本も吸わず過ごしましたが、吸いたい気持ちはほとんどありません。最初は、薬を飲んだだけで、本当にやめられるのかな？とかなり疑っていましたが、実際初めてみると、本当に効果があると思います。

2週間が過ぎて、2回目の診療に行きました。診療は全部で5回あり、2週間後、1か月後、2か月後、3か月後に受診することになりますが、診療時間は待ち時間含めても30分程度です。2回目のこの日の診療も前回と同じように一酸化炭素の濃度測定から行いました。結果は0ppmで、喫煙レベルはノンスモーカーにまで下がりました。この時は意外とうれしい瞬間でした。この日、医師からは「すごいね。この調子で頑張ってください。薬2週間分出しますね」と言われ、上機嫌で帰宅しました。

治療を開始して3週間が過ぎた頃になると、今まで喉にイガイガした感じがあったのが、なくなってきて、唾液の粘つきもなくなってきました。また、走った時に一番感じたのですが、呼吸が全然楽になりました。体調が少しずつ良くなるのが感じられ、このまま禁煙できるよう頑張ろうと思うことができました。（つづく）

トレス、喫煙、飲酒、脱水、肥満など生活習慣に関係したものが多くあります。

脳梗塞の予防は、生活習慣を見直し、かかりつけ医の指導に従い、

治療すべき生活習慣病を早めに治すよう努力することが必要です。血圧管理、禁煙などできることから始めましょう。

健康福祉課 保健グループ