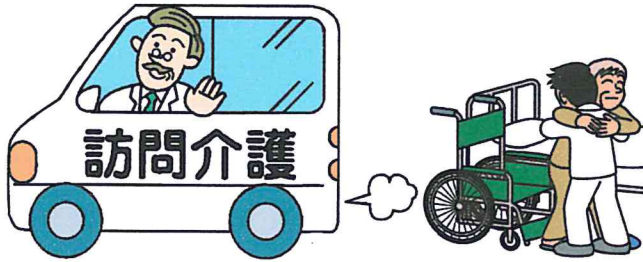


のうこうそく 脳梗塞

NO
12-2



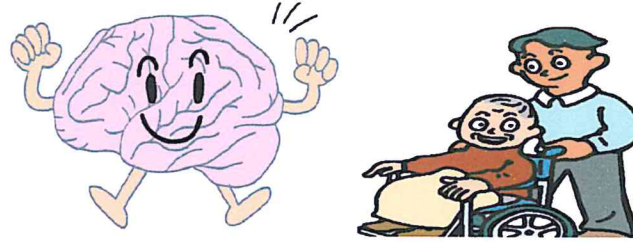
(厚生労働省「平成16年国民生活基準の概要」より)
介護が必要になる原因のトップは脳梗塞などの
脳血管疾患です。(日本人の死因の第3位)



◆検診などで**高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満**などと言われた人、複数の生活習慣病を持っている人に脳梗塞の可能性が特に高いといえます。しっかり管理をしましょう。

<脳梗塞とは>

脳の動脈が急に閉塞したために脳組織が酸素欠乏になって機能しなくなった状態をいいます。
原因によって「**脳血栓**」と「**脳塞栓**」に分けられます。



「脳血栓」

脳自体の**血管に血栓**と呼ばれるカタマリが出来ることで、血管が詰まってしまう病気です。
脳梗塞の**70%**を占めています。

頭痛・手足のしびれや脱力・舌のもつれ
半身麻痺・時には多くの場合意識障害などを起こします。(比較的前ぶれのサインが出ます)

「脳塞栓」

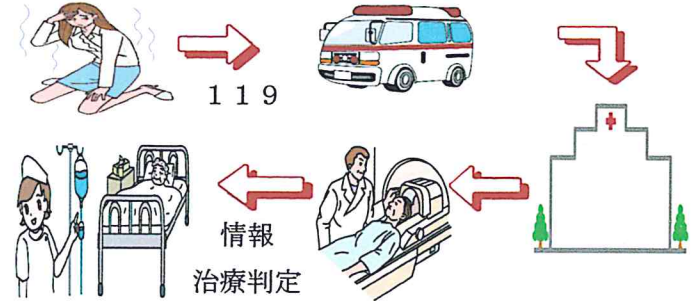
心臓や首などの太い血管に出来た大きなカタマリが血液の流れに乗って、脳の血管を詰まらせてしまう病気です。

ケレン・半身麻痺・意識障害などを引き起こします。(前ぶれもなく、いきなり発作が起こり、急激に重篤な状態になりやすい)



■症状

ものが**2つに見える**、**半身の麻痺**、**ろれつが回らない**、**手足のしびれ**、**力が入らない**、**意識が途切れる**など、軽いと気にしないものですが、ちょっと怪しいと思ったら、直ちに検査を受けてください。脳梗塞の兆候かもしれません。。急な場合



■治療法

日本では脳梗塞の進行を抑える**点滴の治療**が中心です。(脳の血管が詰まると、連鎖的に血管が詰まってしまうのを抑えます)

「抗血小板療法」又は「抗凝固療法」などがあります。

◆**発病から3時間以内の治療開始**が好成績を生んでいます。

■予防法

- ★高血圧の人は**塩分**を控えましょう。(1日10mg 以下)
- ★**高脂肪食**を控えて**コレステロール**を減らしましょう。
- ★**お酒**(1日1合以下)や**タバコ**は控えましょう。
- ★**ストレス**を貯めない。
- ★夏場は、高齢者にとって、**脱水**を起こし**血がどろどろ**になりやすいので**水分**をたっぷりとりましょう。
- ★冬場は**脱衣場**や**浴室**の暖房を行いましょう。
- ★食事直後やお酒を飲んだ後の**入浴**は止めましょう。
- ★お風呂のお湯の温度は**40℃以下**にしましょう。
- ★**お魚**を十分に摂りましょう。