

夏は脳卒中に注意

みなさんは脳卒中が、春夏秋冬でどの時期に多く発症するかご存知でしょうか。また、そのことに関連して脳卒中週間があることを知っていますか。今は多くの健康番組で脳卒中が取り上げられているのでご存じの方も多くいらっしゃると思いますが、そもそも脳卒中はどんな病気でしょうか。

脳卒中は血管が詰まったり破れたりして起こる病気です。血管が詰まり脳細胞が死んでしまう脳梗塞と、脳血管が破れて起こる頭蓋内出血（脳出血・くも膜下出血）に分けられます。脳卒中は死亡原因の第4位ですが、発症後、後遺症により寝たきり状態になってしまう割合は3割です。また、要介護者の2割が脳卒中経験者です。

脳卒中は寒い冬に多いイメージがあると思いますが、脳卒中の多くを占めている脳梗塞は6月から8月に多く発症する傾向にあります。そのため、日本脳卒中学会では平成14年から5月25日～5月31日までを脳卒中週間と定め啓蒙活動が行われています。

さて、脳卒中にならないためには何に注意すればよいでしょうか。同学会で掲げる脳卒中予防10か条を紹介します。

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. 不整脈見つかれば次第すぐ受診
4. 予防にはたばこをやめる意志を持って
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

10か条にあるように日常生活を見直してみると健康に注意できると思います。忙しく生活を見直すことが難しい方も多いと思いますがすぐ実践できる内容をいくつか挙げてみます。買い物に行く時の車の駐車は少し遠くに止め、歩く歩数を増やす。食事は塩分の取りすぎに気を付けるために、外食時は丼ぶりものでなく定食を選ぶ。ラーメンなどの麺類の汁は飲み干さない。毎日体重を測り体重増加に注意する。血圧測定を行い自分の血圧値を知っておく。

(※高血圧の既往のある場合は血圧手帳に記載する習慣を作る。) 無理なく続けられることを一つでも実践してみましょう。

FAST (※頭文字を並べてFASTと表現しています) という脳卒中のチェックがありますのでご紹介します。**Face (フェイス)** 顔の麻痺が起こると顔の片側が下がったりゆがんだりしてうまく笑えなくなります。**Arm (アーム)** 腕の麻痺が起こると片腕がだらりと下がったままになり両腕を同じように上げることができません。**Speech (スピーチ)** 呂律が回らない、思うように喋れないといった症状が現れます。**Time (タイム)** 「何時に症状が出たのか」という情報があると治療をスムーズに行えるので必ず時間を確認しましょう。おかしいと思ったら様子を見ずに早期に病院の受診をお勧めします。

群馬県脳卒中医療連携の会では「ぐんまちゃん脳卒中ノート」を編集し群馬県協力のもと作成しています。ダウンロードできますのでよろしかったらホームページをのぞいてみてください。



Gunma-Stroke-Network

群馬脳卒中医療連携の会

ホームページアドレス : g-stroke.com/



【脳卒中リハビリテーション認定看護師 荒牧 恵子】

