

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき

いきいき 通信

NO.13

脳卒中に気を付けましょう

寒い季節、気を付けたい病気の一つに脳卒中があります。それは、血圧の変化が脳卒中の原因の一つと考えられているからです。寒い冬に、暖かい所から急に寒い所へ出ると、血圧が上がり、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中を引き起こすことがあります。



脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳に障害をきたす病気の総称です。一般的に「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。脳卒中で亡くなる人は年間約13万人で、ガン、心臓病に次いで死因の第3位となっています。脳卒中が恐ろしいのは、命にかかわる病気であるだけでなく、後遺症が残る可能性が高く、再発もしやすいところです。実際に統計では、脳卒中が原因で後遺症が

残り、要介護状態になる方が、要介護者の25%を超えています。

年齢が高くなると、血管も丈夫でなくなってくることから、65歳以上の高齢者における脳卒中の発症率は若年層に比べて高くなっています。脳卒中の症状としては、一般的に次のようなものがあげられます。

- ろれつが回らなくなる
- 一時的に言葉が出なくなる
- 急な筋力や視力の低下
- 目まい
- 平衡感覚の障害(転倒)
- 突然の激しい頭痛や吐き気
- 顔や体の半分がまひする

このような症状が出た場合には、すぐに専門の病院を受診してください。仮に症状が治まったからといっても放置することは危険です。

本格的な脳卒中の発作が起きる前に、小さな軽い症状が現れる場合があります。これは、「TIA(一過性脳虚血発作)」といわれ、手足がしびれたり、物が二重に見えたり、ろれつが回らな

くなるなど、脳梗塞と同じ症状が突然起きますが、5〜15分程度、遅くても24時間以内に症状が消えてしまうものをいいます。血栓などにより一時的に血管が詰まり、症状が現れますが、自然に溶けて血液の流れが回復し、症状が回復します。これは、大きな脳梗塞の前触れと考えられているため、すぐに治まったからといっても注意が必要です。すぐに専門の病院で診察を受けてください。

脳卒中の予防について

それでは、脳卒中を予防するにはどうすればいいのでしょうか。脳卒中を引き起こす危険因子には、次のようなものがあげられます。

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・高脂血症
- ・心臓病
- ・肥満
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・過度のストレス
- ・運動不足

脳卒中の予防は、生活習慣病の予防につながるといわれています。もちろん、先にあげた危険因子だけが脳卒中の要因とはいえませんが、きちんと病院で治療を受けたり、生活習慣の乱れを改めたり、少しでも危険因子を減らすように心がけましょう。



また、併せて気を付けたいのが脱水症状と寒さです。就寝中は脱水症状になりやすいので、寝る前には適度な水分補給をしましょう。また、寒暖の激しい変化は血圧の上昇とともに心臓への負担も増しますので、お風呂に入るときに、浴室や脱衣所を暖めるといった対策も有効です。まだまだ寒い季節です。皆さん、気を付けてお過ごしください。

☆かんたん介護予防レシピ☆

厚揚げのおろし煮(2人分)

【材料】

- ・厚揚げ 1枚
- ・大根おろし 100グラム
- ・おろし生姜 5グラム
- だし汁 75cc
- ・A 酒・みりん 各大さじ4分の1
- ・酢・しょう油 各大さじ2分の1

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯を回しかけ、油抜きして2センチ角に切る。
- ② なべに①とAの調味料を入れ、弱火で3分。
- ③ なべに大根おろしを入れ、さっと煮て汁ごと器に盛り、おろし生姜をのせる。

愛媛県介護予防市町支援委員会栄養部会
「高齢者のための献立集」より

伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544・555)