

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO.25

脳卒中に気を付けましょう

まだまだ寒い日が続くこの季節、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、暖かいところから急に寒いところへ出ると、血圧が上がリ、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中を引き起こしてしまうことがあるのです。

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりして、脳に障害をきたす病気の総称で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。

脳卒中で「くも」なる人は年間約13万人で、がん、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、再発もしやすいことです。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、要介護者全体の25%近くになっています。

介護が必要となった主な原因 (平成19年、単位：%)

脳卒中	23.3
認知症	14.0
高齢による衰弱	13.6
関節疾患	12.2
骨折・転倒	9.3
心疾患	4.3
パーキンソン病	2.8
糖尿病	2.7
その他	17.8

《脳卒中の一般的な症状》

- 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
- めまい
- 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

このような症状がでた場合には、すぐに専門の病院で受診してください。仮に治まったからといって、放置することは危険です。

注意してほしいこと

本格的な脳卒中の発作が起こる前に、「TIA(一過性脳虚血発作)」といわれる小さな軽い症状が現れる場合があります。TIAは、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ったりと、脳梗塞と同じ症状が突然起こりますが、数分〜15分程度、遅くとも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。



脳卒中を予防するために

- 《脳卒中を引き起こす危険因子》
- ・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ためです。きちんと病院で治療を受け、生活習慣の乱れを改めることで、少しでも危険因子を減らすように心掛けましょう。食事や運動に気を配り、生活習慣病の予防に努めることが今からできる最善の予防法です。



また、あわ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、冒頭でも触れたように、寒暖の激しい変化は血圧の上昇とともに心臓への負担を増加させますので、入浴の際に、お風呂場や脱衣所を暖めるといった対策も有効です。まだまだ厳しい寒さが続きます。皆さん、気を付けてお過ごしください。

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544555)