



けんこうの 健幸の あしあと

健康は毎日の積み重ねが大切。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。

今月は「脳卒中」についてご紹介します。

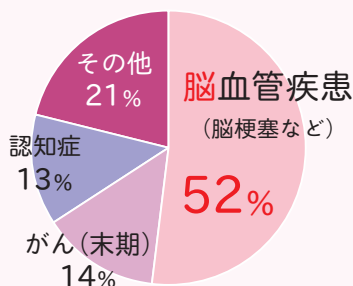
「ストップ！脳卒中」

脳卒中とは、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と血管が破れる「脳出血」、脳とくも膜と軟膜の間が出血する「くも膜下出血」の3タイプに大きく分けられます。年間29万人が発症し、半分以上が死亡、または介護が必要な状態になっています。

💡 寝たきりになる原因の第1位

脳卒中は、日本人の死因原因トップでしたが、医療の進歩により年々死亡率は減っています。しかし、命は助かって麻痺などの後遺症が残るおそれがあり、寝たきりになる理由の1位となっています。

「寝たきり」(要介護5)になった主な要因(40~64歳)



県内の40~64歳までの働き盛りの方が、寝たきりになった要因の1位は脳血管疾患(脳出血や脳梗塞など)です。

出典：鹿児島県健康増進課「STOP！脳卒中」より

💡 日ごろから気を付ける4つの習慣

脳卒中の予防は、血管をいたわることが大切です。動脈硬化の進行に影響する生活習慣の改善に向けて取り組む4つの習慣は次のとおり。

塩分を減らす

1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満

野菜をたくさん食べる

野菜は食塩を腎臓から体外に排出する働きがあります

禁煙と節酒

タバコはやめて、アルコールは適量に！

運動習慣

今より一日10分多く体を動かしましょう！

こんな症状がでたらすぐに119番！

あなたの対応で後遺症を減らせるかもしれません。脳卒中の治療は一刻をあらそいます。時間とともに脳の損傷が進み、死亡率や重い後遺症になる危険が高まります。FASTで症状チェック！

F 顔の麻痺 (Face)

顔の麻痺が起こると、顔の片側が下がったり、ゆがんだりします。うまく笑えなくなります。



A 腕の麻痺 (Arm)

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。



S 言葉の障害 (Speech)

短い文がいつも通りしゃべれない。思うように喋れないといった症状が現れます。



T 症状が出た時間を確認 (Time)

救助者は発症時刻を確認してすぐに119番通報。時間が分かると治療をスムーズに行えます。

※救急車を呼んだあとは吐物が気管に入らないように横向きに寝かせましょう



脳卒中の前触れ TIA に注意！

しびれやマヒ症状が出て、数分ほどで消える場合があります。TIAと呼ばれるこの症状は脳梗塞の予兆と言われ、重大な脳梗塞の前触れかもしれません。放っておかず専門医を受診してください。