

# 上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：脳卒中の初期症状 と 発症リスクの高い人

対象の方

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの

生活習慣病をお持ちの方

## ☑ 脳卒中とは

現在、日本人の死亡原因において、脳卒中（脳血管疾患）は、がん、心疾患、肺炎に次いで第4位。また、寝たきりになる原因疾患1位としても知られており、生活習慣の影響を受けやすいのも特徴です。

脳卒中とは、脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。より早期（発症して4.5時間以内が目安）に治療を開始すると後遺症が軽くなることもある救急疾患です。

原因によって、脳梗塞（脳の血管が詰まる）、脳出血（血管が破れる）、くも膜下出血（動脈瘤が破れる）、一過性脳虚血発作（脳梗塞の症状が短時間で消失する）の4つに分類されます。

## ☑ こんな症状が出たらすぐに病院へ！



1. 頭痛やめまい	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 突然の激しい頭痛・嘔吐</li><li>・ 回転性めまい</li></ul>
2. 意識の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 意識がもうろうとし反応が鈍い</li><li>・ 話のつじつまが合わない</li></ul>
3. 手足顔の力の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ろれつが回らない</li><li>・ 顔面を含む半身の脱力<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 口の片側からよだれが出る、食べ物がこぼれる</li><li>▶ 箸を落とす、字が上手く書けない</li><li>▶ 片足がよくつまずく、片方のスリッパが脱げやすい</li><li>▶ ふらつく</li></ul></li></ul>
4. 手足顔の感覚の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 唇の周囲と片方の手のひらの感覚がおかしくなる</li><li>・ 顔の片側と左右どちらか一方の感覚がおかしくなる</li><li>・ 入浴した時に体の半分が熱さを感じない</li></ul>
5. 言語の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 言いたいことがうまく言えない、書けない</li><li>・ 聞いた言葉や読んだ文章が理解できない</li></ul>
6. 目の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 片方の目が突然見えなくなる</li><li>・ 視野が半分になる</li><li>・ 物が二重に見える</li></ul>
7. バランスの異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 力はあるのに物が上手くつかめない</li><li>・ 座ったり、立ったり、歩く時にバランスが取れない</li></ul>
8. その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 突然の記憶障害・けいれん発作</li></ul>

裏面へ

## ☑️ どんな人がなりやすいの？

脳卒中は高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、飲酒、肥満、ストレスなどが原因で発症すると言われていますが、その中でも脳卒中3大危険因子とされているのは…

高血圧

糖尿病

脂質異常症

その中でも、特に発症リスクを高めてしまうのが高血圧です。血管の壁に圧力をかけ続けていると、血管はもちろん心臓にも負担がかかり、動脈硬化が進む仕組みになってしまいます。厚生労働省が調査した結果では、収縮期血圧140~159mmHgの方は、110~119mmHgの方より3倍の確率で脳卒中を発症。さらに、収縮期血圧が180mmHgを超えた重度の高血圧になると7倍にも発症率が上がるとされています。

## ☑️ 予防するにはどうしたらいいの？

高血圧

塩分を多く摂るほど高くなります。食事の塩分を極力少なくしましょう。

糖尿病

摂取カロリーを低く抑える必要があります。食事は1日3回バランス良く食べ、間食や油料理を減らし体重のコントロールを行いましょう。

脂質異常症

特に悪玉のLDLコレステロールが高い人は、脂肪の摂取を制限する努力が必要です。油料理を減らし、豆類、芋類、海藻、キノコ、根菜類などコレステロールを下げる食べ物を多く摂取しましょう。



## ☑️ 水分補給も忘れずに！

脳梗塞を防ぐために水分補給も大切です。



血液の粘りが増し、血管が詰まることで脳梗塞のリスクは高まります。詰まりにくいサラサラの血液をつくることで脳梗塞を予防しましょう。普段の食生活や運動も生活習慣病対策には大切ですが、血液の流れを良くするために水分補給も不可欠です。健康な状態をキープするには、汗や尿で排出される水分と補給する水分のバランスを調節することが大切です。生活の中でこまめに水分を補給するように心がけましょう。