



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

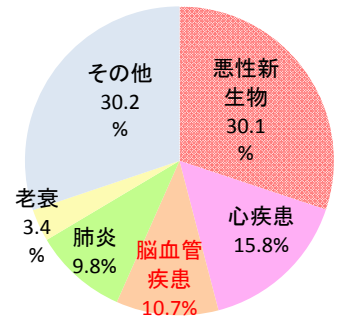
脳卒中について

本格的に冬らしくなり、寒い日が続いていますね。これからますます寒くなりそうですが、室内と室外の温度差で体調を崩される方もおられるのではないのでしょうか。この気温の変化が激しい時期に起こりやすくなる病気が「脳卒中」です。今回は、これからの季節に気をつけて欲しい脳卒中症状や予防法についてお届けします。

脳卒中は日本人の死亡原因第3位！

右のグラフを見ると、脳卒中は日本人の死亡原因第3位となっており、全体の約1割を占めています。脳卒中による死亡率は医療の進歩により低下してきていますが、一命を取りとめ治療をした後でも、半身麻痺や言語障害などの後遺症を残すことが多くあります。

また、近年、動脈硬化を引き起こしやすい高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病が増えており、脳卒中の原因にもつながっています。



日本人の死亡原因
厚生労働省平成21年 人口動態統計より

脳卒中の症状とは？

脳卒中が起きると、脳の障害を受けた部分によって、さまざまな症状が現れます。麻痺やしびれなどの症状は、多くの場合、身体の片側に突然起こるのが特徴です。他の疾患にも似たような症状がありますが、いつもと違うと感じたら、早めに受診しましょう。

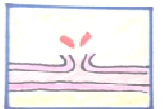
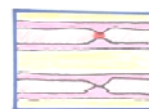
- ・意識障害：ボーっとする、意識を失う
- ・運動障害：手足が動かない、力が入らないなどの麻痺症状
- ・感覚障害：身体の片側にしびれが出たり、感覚が鈍くなる
- ・言語障害：ろれつが回らない、言葉が出ない・理解できない
- ・視覚障害：視野が狭くなる、物が二重に見える
- ・その他：顔面のゆがみ（麻痺）、めまい、吐き気、頭痛（突然の激しい頭痛の場合もあり）



脳卒中の種類

脳卒中は大きく2種類に分けられます。

○脳の血管が詰まる「脳梗塞」・・・脳卒中死亡の60%以上



	原因・特徴	症状
脳血栓	脳の太い血管の内側に血栓（血の塊）ができ、動脈をふさぐことで血管が詰まる。	意識障害、感覚障害、言語障害など
ラクナ梗塞	脳の細い血管に動脈硬化が起こって詰まる。	手足のしびれ、ろれつが回らないなど
脳塞栓症	心臓にできた血栓が流れてきて、脳の血管をふさぐ。	意識喪失 など
一過性脳虚血発作	症状が現れて24時間以内に回復する。脳梗塞の前ぶれとして要注意。	一時的に片方の目が見えない、ろれつが回らないなど

○脳の血管が破れる「脳出血」・・・脳卒中死亡の約35%

	原因・特徴	症状
脳内出血	脳の細い血管が破れて出血する。高血圧や血管の老化が原因となる場合が多い。	頭痛、めまい、半身麻痺、意識障害など
くも膜下出血	脳を覆っているくも膜と軟膜という膜の間にある動脈瘤（動脈の一部が膨らんで弱くなっているところ）が破れ、膜の間に出血が広がり、脳が圧迫される。	突然の激しい頭痛、嘔吐、けいれん、意識喪失など

<裏面もご覧ください>

脳卒中の危険因子

- 生活習慣では… 大量飲酒、たばこ、運動不足、肥満
- 症状・病気では… 高血圧、脂質異常、糖尿病



危険をチェック！
当てはまる項目が多いほど要注意。

～厚生労働省 あなたの脳卒中チェックより～

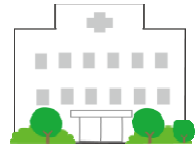
- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 60歳以上である | <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 完璧主義である |
| <input type="checkbox"/> 高血圧である | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 味付けの濃いものが好き |
| <input type="checkbox"/> 脂質異常症である | <input type="checkbox"/> たばこを吸う | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病である | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 味見をせずに調味料をかけることが多い |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に脳卒中にかかった人がいる | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている | <input type="checkbox"/> 果物を食べるのが少ない |
| <input type="checkbox"/> 脈が乱れることがよくある | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |



脳卒中予防のために

①症状の前ぶれを見逃さない

症状が現れて数時間以内に治まった場合でも、発作の前ぶれであることも考えられます。おかしいと感じたら早めに医療機関を受診してください。



②水分補給をこまめにする

脱水を起こすことによって、血液が濃くなり、血管が詰まりやすくなります。あまり汗をかかない時期でも自然と水分は失われています。お茶や水などでこまめに水分補給を心がけてください。

③急激な温度変化に注意する

暖かい室内から外に出るときは暖かくして外出するようにしてください。室内でも、夜中のトイレや廊下、お風呂の脱衣場などには温度差があります。スリッパや靴下を履いたり、小さな暖房器具を使うなど工夫しましょう。

④体調管理をしっかりとする

健康診断や検査などで所見があった場合は、医師の指示や適切な治療を受け、日頃から体調管理を心がけて、心身共に疲れを溜めないように気をつけてください。



⑤生活習慣を見直す

食べすぎ、塩分の多い食事、大量の飲酒、喫煙は動脈硬化を進行させ、脳卒中の原因となります。なるべく身体を動かす、禁煙する、塩分を控える、ゆっくり休養をとるなど少しずつ改善していきましょう。

栄養コーナー「制限」だけでなく「代用」がポイント！脳卒中を防ぐ食事

副菜②

毎食1皿は野菜メインのおかずを。
食物繊維やミネラル、ビタミンをしっかり補給するように。加熱するとかさが減るので、食べやすくなります。



もう一品

抗酸化力があり、ビタミンが豊富なキウイフルーツやイチゴなどの果物をプラスして。
ただし、食べるのは午前中がお勧め。

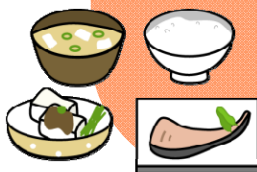
主菜

お肉メインの時は、脂身の少ない部分を使う。香辛料や酸味の活用で塩分を抑えた味付けに。
魚は、サンマやサバなどの青魚がお勧め。



主食

食塩が使われている麺類やパンは控えめに。お米がお勧め！
できれば玄米など精米度が低いものを。



副菜①

汁物を毎食とると、塩分の摂り過ぎに…。
回数を減らしたり、野菜をたっぷり入れて、味付けを薄めに。

避けたい食品

- ・コレステロールが多い食品
- ・揚げ物や油を多く使っている食品
- ・甘い飲料
- ・アルコール

水分もしっかりと！

夏場ほど水分を摂らないこの季節。しかし、思っているよりも水分を失っています。食事の際には必ず水やお茶を。食べる前に飲むことで、食べ過ぎも防ぐことができます。