

➤ 脳梗塞とは…

脳の血管が詰まってしまうことを『脳梗塞』といいます
「ラクナ梗塞」 脳の細い血管が詰まって、小さな梗塞がいくつも起こる。梗塞が小さいので気付かずに生活しているが、多発したときに症状がでるといこともあります
「アテローム血栓性梗塞」 動脈硬化の原因となる高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣が原因となって血管内部に血栓ができて、血管が詰まるタイプです
「心原性脳梗塞」 不整脈の一つ、心房細動が原因で、血栓ができて、血管が詰まるタイプです



➤ 症状は？

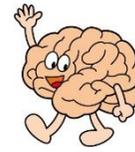
前兆（前ぶれ） ⇒ 舌のもつれ（ろれつが回らない）
 片側の視力が落ちる、片側の手足のしびれ、嘔吐、めまい、頭痛、まっすぐに歩けない、物が2重に見えるなどなど
 前兆があっても20分程度で治まることも多くあります

これらが頻繁に起こるようであればすぐに病院に行きましょう
 ただし、前ぶれを経験するのは脳梗塞患者の1/4と言われていています
 脳梗塞の治療は1分1秒を争います



障害を受けた脳の場所により機能が違います
麻痺・感覚障害・失調（歩行・話すという行為・平衡感覚の障害などが現れます）・意識障害・嚥下障害（飲み込みがうまくいかない） などがあります

裏面へ



予防・再発防止するには…



1. 基礎疾患（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の治療

食事療法・運動療法・薬物療法でコントロールしておきましょう。
 腹八分・塩分控えめ
 血栓ができやすい人は、血をサラサラにする薬が処方されていますので、医師や薬剤師と相談し、きちんと内服しましょう



2. 温度差がないように 温かいお布団から出てトイレに行く、部屋から風呂場に行くなどの時に脳梗塞が起こることも多いです。血圧が変動しやすいので注意しましょう

3. 便秘にならないように 便が出にくいと息むことによって血圧が上がります。便秘気味の方は生活を見直したり、運動しましょう。それでも改善がみられない時は便秘のお薬を医師に相談しましょう



4. 水分補給も忘れずに 夏に汗をかいて体の水分が減ると血液が濃くなり血栓ができやすくなります。こまめに水分補給をしましょう（糖分が含まれない飲み物で）



5. 飲酒・喫煙の是正 いずれも高血圧や動脈硬化をすすめてしまいます

◆「寝たきりの原因」の3割近くが脳卒中です
 予防できるよう、生活を見直してみましょ

