

# 生活習慣を見直しリスクを減らそう

# 脳 卒 中

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりして、脳の機能が損なわれる病気の総称です。脳卒中は命に関わる病気なので、迅速な対応が重要ですが、その発症を防ぐには、日頃の生活習慣がポイントであることを理解しておきましょう。



## 脳卒中の種類

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の細い血管が破れて脳の内側に出血する「脳出血」、脳の太い血管が破れて脳の表面に出血する「くも膜下出血」の3種類があります。

### 脳梗塞

脳卒中の中でも、最も発症率が高いのが脳梗塞です。脳の血管の内腔が狭くなり、そこに血液の塊（血栓）が詰まると、血液が流れなくなってしまい、半身が麻痺したり、言語障害を引き起こしたりします。

### 脳出血

高血圧などが原因で、脳の奥の細い動脈が破れて、脳内に出血をする病気です。左右どちらかの手足のしびれ、頭痛、吐き気などの症状が現れますが、重症の場合には意識障害が起きることもあります。

### くも膜下出血

脳を包む「くも膜」と脳の間で出血が起こる病気です。多くは「脳動脈瘤」というこぶが破裂することが原因です。今までに経験のしたことのないような激しい頭痛とともに、吐き気や嘔吐、重症の場合は意識障害が起こります。

速やかに ↓ 治療しないと ↓

**最悪、死に至ることもあります**

## 早めの手当てが何よりも大切

脳卒中は、どのタイプの場合も一刻も早く治療を受けることが大切です。治療が遅れると、重い後遺症が残ってしまうことも少なくありません。

もし、突然次のような症状が現れた場合には、すぐに医療機関を訪れるか、救急車を呼ぶようにしましょう。

## 危険 脳卒中のサイン

1

体の片側（顔、腕、足など）に麻痺やしびれが起きる



2

ろれつが回らなかったり、咄嗟に言葉が出てこない



3

体のバランスがとれなくなり、うまく歩けない



4

ものが二重に見えたり、片方の目の視力が急に失われる



5

ハンマーで頭を殴られたような、経験をしたことのない頭痛が起きる



## 脳卒中を防ぐための生活習慣

脳卒中は、肥満や高血圧が大きな危険要因となります。日頃から日常生活に気を配り、危険因子を減らす努力をしていきましょう。

### \* 食生活 \* ~食生活では、こんな点に気をつけましょう~

1 食べ過ぎや間食、甘いものとりすぎを避け、腹八分目を心がけましょう。



2 動物性脂肪は控えめにし、魚や野菜、海藻などを積極的に摂りましょう。



3 塩分のとりすぎに注意しましょう。薄味に慣れるようにして、だしや香辛料のうまみを利用しましょう。



4 アルコールは適量を守り、飲みすぎに注意しましょう。



5 たばこは大きな危険要因なので、禁煙をしましょう。



6 ストレスは溜め込まないようにして、適度に解消することを心がけましょう。



### \* 運動 \* ~血管を若々しく保つためには、運動が重要です~

年齢を重ねるにしたがって、血管壁の弾力が失われて固くなりますが、運動をすることによって末梢の血管が広がり、血液の循環が良くなります。脳卒中を未然に防ぐためには、適度な運動を継続して、血管を若々しく保つことが重要なのです。

## 効果的な運動

### 種類

ウォーキング、水中ウォーキング、社交ダンスなど酸素を体内に取り入れながら行う有酸素運動が適しています。



### 強度

軽く息が弾む程度の運動量を目安にしましょう。ウォーキングであれば、歩きながら会話できるくらいのスピードがちょうど良い強度です。



### 時間

1日40～50分間の運動を、週に4～5回行うのが理想ですが、最初から無理をせずに少しずつ運動量を増やすようにしましょう。また一度に行わず、午前と午後に分けて行うなどのやり方でも構いません。

