

大丈夫？ その前ぶれ 脳卒中かも!?

◎ 県健康づくり推進課 ☎ 0742・27・8662 FAX 0742・22・5510

★脳卒中って何？

脳内の血液の流れが悪くなり、脳細胞が障害を受けることにより起こる発作をいいます。

脳卒中は、脳血管が破れるタイプと脳血管が詰まるタイプに分けられます。



★脳卒中の前ぶれって？

脳卒中は気付かずにかかっていることがあります。次のような前ぶれの症状が現れたら、迷わず、かかりつけ医に相談するか、救急車を呼びましょう。



★脳卒中予防の10カ条

次の10カ条で思い当たるところはないかチェックし、脳卒中の予防に努めましょう。



- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見付き次第 すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

出典：日本脳卒中協会

(その他にも・・・)

- 人の言うことが一時的に理解できない
- ものが二重に見える
- 片目が見えない、視界の半分が見えない
- 食べ物が一時的に飲み込めない
- 吐き気

テーマ「脳卒中について」

昨年11月号で応募いただいた健康川柳は、残念ながら優秀作品の該当がありませんでした。

健康川柳募集!!

テーマ：健診(特定健診)について

応募先：ハガキで「〒630-8501(住所不要)健康づくり推進課・健康推進係」まで、1/14(金)締切(消印有効)。

優秀作品は、3月号「奈良養生訓」に掲載します。

一言アドバイス

脳卒中予防に携わっておられる竹村恵史さん(広陵町開業医)にお話を伺いました。



脳卒中の原因である、高血圧・高脂血症・糖尿病の始まりのころは、自覚症状がなく気付きにくいので、日ごろの生活習慣がこれで見直すことが大切です。そのためには、年に1回は健診を受け、自分の健康状態を把握し、その結果を家族にも知らせましょう。また、子どもの頃から運動習慣を身につけ、食事は楽しくゆっくりかんで食べることで、脳卒中の原因である生活習慣病を防ぐことができます。脳卒中は発病すると再発することもあるので、治療後も生活習慣には気を付けてください。