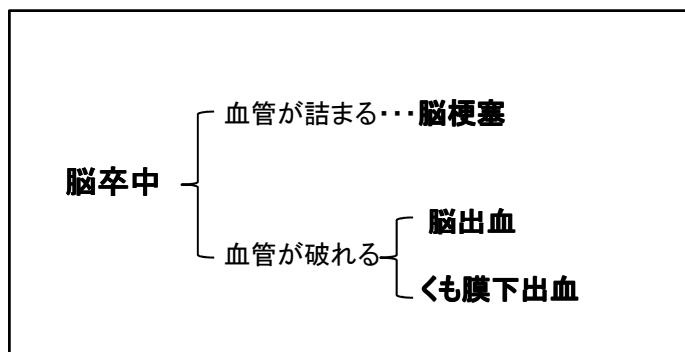


脳卒中は突然、発症する

現在脳卒中は、癌・心疾患に次いで死亡原因の第3位、
また、「寝たきり」の原因の約4割を占めると言われています。
歌手の西條秀樹さんは2003年、48歳の時に脳卒中になり、2011年、51歳の時に再発しています。



脳卒中の前触れ例

- ★身体の半身に力が入らない
- ★身体の半身がしびれる
- ★めまいがする
- ★物が二重に見える

症状が出たら一分でも早く専門病院を受診した方が診断・治療が速やかに受けられるので、その後の予後に影響してくるということです。

ちなみに、発症から3時間以内の超急性期の脳梗塞例に、「t-PA」という血栓溶解剤が昨年末から保険適応となり使用可能となりました。

この薬剤は、新たな治療法の選択として期待されています。

日頃的生活習慣が大切

突然発症する脳血管障害(血管が詰まったり、破れたり)を脳卒中といいます。

脳梗塞は突然に起きる病気、かかってからしまったと思っても、手遅れ、そこで普段から予防しておくことがもっとも大切

脳梗塞とは、脳へ血液を送る血管(動脈)が詰まるために起こる病気です。脳への血管が詰まってしまうと、その先の大切な脳細胞へ血液が流れなくなって、脳細胞が死んでしまい脳梗塞が起こることになります。脳梗塞をはじめ脳卒中は青天の霹靂(へきれき)のように**突然に起こる**のが最大の特徴です。

脳卒中になると脳の働きが部分的に障害され、身体の片側がしびれて動かなくなったり、話すことが困難になったり、日常生活に支障をきたすようになります。
患者の60%に後遺症が残ります。

一般的に、「脳卒中は冬に多い」というイメージがありますが、実は脳卒中の大部分を占める脳梗塞の発症は、6～8月から増加することが明らかになっています。

- 「脳卒中 予防は日々の暮らしから」、
- 「脳卒中 予防を支える 家族の目」
- 「1分が わける運命 脳卒中」

脳卒中は突然症状が出るため、予防することが大切です。
危険因子である生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症など)を持っている場合は、これらに対する治療とともに、日頃の食事・運動などの生活習慣の見直し、心構えが大切です。

血圧の高い方では

- 塩分を控える。
- 適正体重となるよう、腹八分目にする。
なるべく歩くようにする
- 塩分を体外に排泄するのに働き、血圧を下げる効果のあるカリウム、カルシウムなどの**ミネラル**(微量元素)を含む食品を積極的に摂取する。

脳梗塞は朝、目が覚めた時に発症することが多い！

そのため、朝起きた時に何らかの症状が出現したと言う時には、特に注意が必要です。

朝に多い原因は、一般に夜中に血圧が下がって血液の流れが悪くなりやすいこと、また、朝方に血液中の水分が足りなくなって血液がドロドロとすること、朝、起床時には交感神経が緊張し、逆に血圧が上がる方が多いことなどが原因です。

朝起きた時に、半身の手足が動かしにくい、しびれる、ろれつが回りにくく、しゃべりにくい、めまいがした。などと言う症状に気付いた時は、脳梗塞が疑わしい。すぐに病院へ。

脳梗塞は安静時、特に睡眠中に生じる傾向があり、脳梗塞の4割は睡眠中の発症であると言われます。なお心臓が原因で起こる脳塞栓も朝起床時あたりの時間帯に多いのです。