

# 脳卒中から身を守るろう

## ◆脳卒中はどんな病気？◆

脳の血管がつまる脳梗塞や血管が破れる脳出血とくも膜下出血に大きく分けられます。脳に血液が届かなくなり、突然倒れて意識がなくなったり、半身マヒが起きたり、命を失うこともある恐ろしい病気です。

す。一時的に脳卒中の症状が現れる一過性脳虚血発作は、脳卒中の「前ぶれ」とも考えられています。症状があれば放っておかず、早く病院で相談をしましょう。

## ◆脳卒中の予防◆

高血圧・糖尿病・心臓病・高脂血症の方は、脳卒中の危険が高いと言われています。健診などで早めに発見し、予防していきましょう。

① 定期的な血圧を測り、必要な場合は医師の指導を受けましょう。

② 適度な運動を習慣づけましょう。

③ ストレスをためないようしましょう。

④ タバコは思いきってやめましょう。お酒は1合以内、ビールなら1本以内に。

⑤ 減塩でうす味にしましょう。野菜やたん白質は十分に摂取しましょう。肥満を防ぐなど食生活の改善が大切です。

脳卒中は、日ごらの生活習慣が予防の大きなポイントとなります。

また、若い世代でも脳卒中になる方がいます。誰もが他人ごとではありません。一人ひとりが注意して予防に努めましょう。



## 脳卒中の症状

### 意識障害

意識がはっきりしなくなり、反応が鈍くなる。ひどい時は、意識を失って昏睡状態におちいる。

### 言語障害

- ① 思ったおりの言葉が出てこない、他人の言っていることが理解できないなどの失語症状状態になる。
- ② ロレツがまわらなくなる。

### ふらつきやめまい

目の前がゆれる、周囲がまわるなどのめまい、体のバランスがとれなくなる。



### 突然の頭痛

特にくも膜下出血の場合は、ハンマーで殴られたような激しい頭痛。

### 半身マヒや感覚障害

左右どちらかの半身が動きにくくなる、半身の感覚が鈍くなる。

脳卒中がおきたら早く専門の医療機関で受診しましょう。

## デイケアのご案内

### (精神障害者社会復帰促進対策事業)

外に出るのがちょっとおっくうなあなた、いつも家にいることが多くて出かけるところが欲しいあなた、少し顔を出してみませんか？レクリエーション・創作活動などを行い生活のメリハリをつけたり、保健師や講師に日常生活の様々な悩みについて相談してみませんか。ここ、デイケアが皆さんのホッとする場になればと思います。

#### ＜内容＞

講師によるおやつ作り・料理・学習会・手芸など、リフレッシュするための卓球・体操、みんなでワイワイ食事会など

#### ＜開催日時＞

9時30分～15時 保健センター  
11月21日(金) 12月5日(金)  
1月30日(金) 2月6日(金)  
3月5日(金)

#### ＜参加するには＞

主治医と相談の上、決定します。まずは必ず保健センターへお電話ください。(予約制)

【問い合わせ 保健センター (保健師まで) ☎985-4118】

## 11月10日(月)から16日(日)は 全国糖尿病週間です

### 現在、糖尿病は着実に増加しています。40歳以上の10人に1人は、糖尿病の疑いが濃厚で、実際にはその半数以上が、治療を受けていないと言われています。

検査で高血糖といわれても、自覚症状がないため放っておく方が多いようです。血糖値が高いと指摘されている方は、医師に相談し、生活改善に努めましょう。また、血縁者に糖尿病の方がいる方も、定期的に検査を受け、自己管理をしましょう。