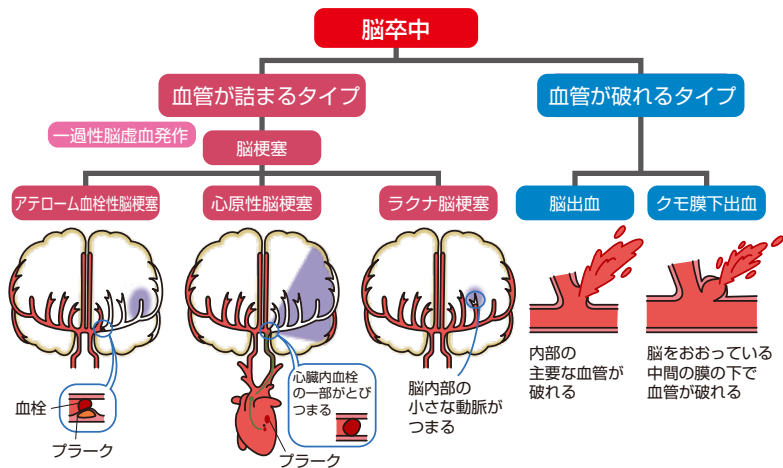


脳卒中を予防して健康寿命を のばそう!

脳卒中はどんな病気?

脳卒中は脳の血管の病気

- ・脳卒中は、脳内の血流が急激に途絶え、脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。
- ・脳卒中には、脳の血管がつまる「脳梗塞(のうこうそく)」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」があります。
- ・次の図で示すように「脳梗塞」は3つ、「脳出血」は2つに分類されます。



脳卒中はさまざまな後遺障がいを引き起こす

- ・脳卒中になると脳が受け持つ多種多様な心身機能の障がいが出現します。
- ・障がいの回復には、長期にわたるリハビリテーション医療や介護が必要になります。



脳卒中の予防法は?

まずは危険因子のチェックから

- ・脳卒中を予防するには、危険因子の存在を知ることが第一歩です。
- ・自己チェックや定期的な健康診断により、危険因子を避けましょう。
- ・危険因子を避けるには、生活習慣の見直しと適度な運動が重要です。
- ・脳卒中は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病などの病気やかたよった食事、運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒といった生活習慣の乱れと関係が深い病気です。これらを**脳卒中の危険因子**と呼びます。
- ・**脳卒中の危険因子**を十分に治療・管理することが予防につながります。

脳卒中の危険因子



治せる危険因子

高血圧 心臓病
糖尿病 脂質異常症

直せる生活習慣

喫煙
多量の飲酒

避けることができない危険因子

年齢
遺伝的素因

脳卒中予防10カ条

- 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** 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には **タバコ**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 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

脳卒中は発症後2時間以内に治療を開始すれば
良好な回復が期待できます。

脳卒中予防のための食事と栄養

塩分、糖質、コレステロールの摂り過ぎに注意を

- ・高血圧の状態が続けば血管の壁は厚みを増して、動脈硬化となり、血管はつまったり破れたりしやすくなります。
- ・脳卒中予防は、血圧のコントロールが最重要課題です。

手っ取り早い高血圧対策は

- ・塩分の摂取量を減らすこと。
- ・カロリー過多による「肥満」の解消。

食物繊維を積極的に摂る

- ・食物繊維は、悪玉コレステロールを排出してくれます。
- ・食物繊維が豊富に含まれる野菜や豆類、海藻類を上手に摂るようにしてください。



散歩、趣味活動など自分に見合った適度な運動で、定期的に身体を動かしましょう!

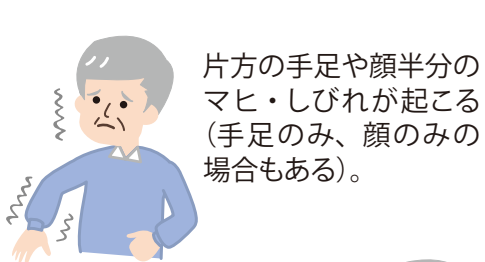
- ・定期的な身体運動は、運動不足の解消とともに、ストレスの軽減、睡眠不足の解消にもつながります。
- ・散歩や趣味活動などの運動時には、十分な水分補給を怠らないよう注意してください。



脳卒中の早期発見と対応

身体の変化・異常に注意、 疑いがあれば一刻も早く医療機関へ

- 脳卒中の治療は時間との戦いです。
- 本ページに示すような症状があったら、ためらわずに119番、救急車を呼びましょう。
- 大切なことは「いつ、どこで、どんな状況であったか」を医師などの関係者に的確に伝えることです。
- 早期に発見し、早期に的確な治療ができれば回復の可能性が高くなります。



片方の手足や顔半分のマヒ・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)。



ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。



片方の目が見えない、物が二つに見える、見ているものの半分が欠ける。



経験したことのない激しい頭痛がする。



力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする。

自宅でできる簡単な体操

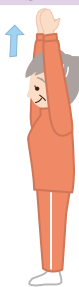
- 脳卒中予防には有酸素運動が効果的です。日頃から運動をする習慣をつけましょう。
- 筋肉のストレッチや筋肉の力をつけることも重要です。

運動を行う際の注意

- 無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- 痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。
- 脳卒中になった後に行う運動は身近な理学療法士へご相談下さい。

腕のばし運動

手のひらを合わせて天井へ突き上げます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまでのばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。



もっとお知りになりたい方は
「理学療法ハンドブックシリーズ2『脳卒中』」をご覧ください