

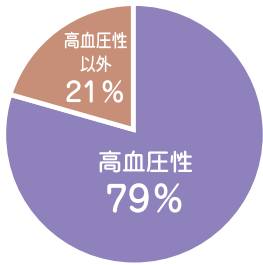
# 気を付けたいシニアの健康【脳卒中】

脳卒中は頭の中で起こる病気で「がん」、「心筋梗塞」、「肺炎」について、日本人の死因の第4位ですが、「寝たきり」になる原因としては、第1位の病気です。【脳卒中】には、脳の血管が破れて出血する「**脳出血**」、「**くも膜下出血**」、と脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」があります。ぜひ予防にお役立て下さい。

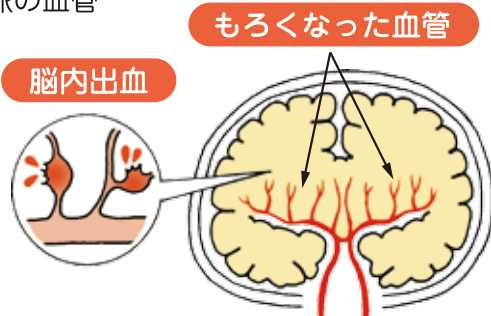
## 1.脳出血

脳の中の血管ががもろくなり、出血が起こった状態です。いろいろな原因で起こりますが、最も多いのは**高血圧**によるものです。

### ■脳出血の原因



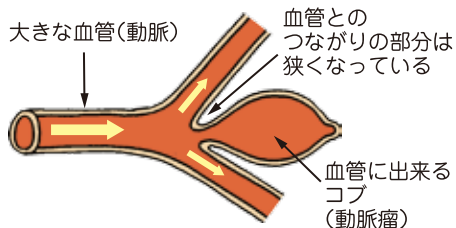
■もろくなった小さい動脈の血管



## 2.くも膜下出血

脳の表面にあるくも膜と、脳の間にある大きな血管に**動脈瘤**という膨らみができて破裂するものが「くも膜下出血」です。

### ■脳動脈瘤の構造



### ■脳動脈瘤の破裂



## 3.脳梗塞

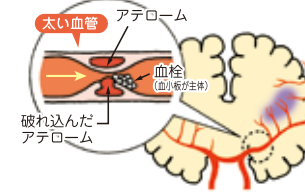
脳卒中の2/3はこの脳の血管が「詰まる」ことで起こる脳梗塞です。脳梗塞には、脳の血管が傷んで起こるものと、心臓にできた血の塊(血栓)が流れることで、脳の血管に詰まり起こるものがあります。

### ① ラクナ梗塞



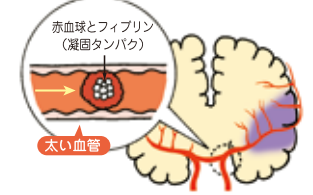
脳の比較的深い部分に血液を送りこむ細い血管が詰まることで起こります。

### ② アテローム血栓性脳梗塞



比較的太い血管の壁にコレステロールが溜まることで起こります。

### ③ 心原性脳梗塞



心臓から流れてきた血のかたまりが脳の太い血管に詰まることで起こります。

＜“予防”することが大切です＞

- 脳卒中の主な原因は、「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」・「喫煙」・「多量飲酒」と「不整脈(心房細動)」などがあげられます。
- もしも…脳卒中を発症してしまったら…  
合い言葉は、「ACT FAST」です。顔(Face)、手(Arm)、言葉(Speech)の異常が突然現れたら脳卒中を疑い、症状が出た時刻(Time)を確認して、急いで(FAST)、行動(ACT)。すぐに救急車を呼びましょう。



「シニヤたん」  
シニア住宅プラザスコットキャラクター

## 脳卒中予防十か条

公益社団法人脳卒中協会が作った「脳卒中予防十か条」です。脳卒中予防の具体的なコツが盛り込まれています。参考にして脳卒中の予防にご利用下さい。

### ① 高血圧

『手始めに 高血圧から 治しましょう』  
定期的に血圧を測って血圧を管理しましょう。

### ② 糖尿病

『糖尿病 放っておいたら 悔い残る』  
血糖コントロールを行いましょう。

### ③ 心房細動

『不整脈 見つかれば すぐ受診』  
脈にの乱れに気をつけましょう

### ④ 禁煙

『予防には タバコを止める 意思を持って』  
脳卒中予防には禁煙は必須です。

### ⑤ 飲酒

『アルコール 過ぎれば毒』  
飲酒量には気をつけましょう。

### ⑥ 脂質異常症

※血液中に含まれる、コレステロールや中性脂肪が多すぎる状態

『高すぎる コレステロールも 見逃すな』  
まずは脂肪摂取量に気をつけてみましょう。

### ⑦ 塩分制限

『お食事の 塩分・脂肪 控えめに』  
塩分は控えめにしましょう。

### ⑧ 運動

『体力に 合った運動 続けよう』  
1日30分の散歩程度の運動量が推奨されています。

### ⑨ 適正体重維持

『万病の 引き金になる 太りすぎ』  
適正体重を維持することが重要です。

### ⑩ 万が一の場合

『脳卒中 起きたらすぐに 病院へ』  
とにかくすぐに119番か病院へ