

脳卒中の予防

「脳卒中」とは？



「**脳卒中**」にはいくつかの種類に分けられますが、大きくは脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」と、脳の血管が破れて出血する「**脳出血**」や「**くも膜下出血**」に分けられます。

脳の血管が詰まる

脳梗塞

脳の血管が詰まったり、狭くなったりして血流が悪くなる。

脳血栓症

脳の比較的太い血管が動脈硬化によって狭くなり、さらに血のかたまりによって少しずつ詰まる、あるいは高血圧が原因で脳の細い血管が変性して血管が詰まる。

脳塞栓症

脳の血管に心臓などで出来た血のかたまりが流れてきて血管をふさぐ。

一過性脳虚血発作

一時的に脳の血管が詰まるが、すぐに血流が再開する。脳梗塞の前触れとして現れることがある。

脳の血管が破れる

脳出血

脳の中の細かい血管が破れて出血する。

くも膜下出血

脳の表面の大きな血管にできたコブ（動脈瘤）が破れて、くも膜の下に出血する。

●脳卒中は寝たきりの原因の第1位

脳卒中は死亡原因の**第3位**で、寝たきりの原因では**第1位**となっています。これは、脳卒中を発病すると運動麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが多く、その後遺症が**寝たきり**になる原因となっています。

●脳卒中は予防が大事

脳卒中を引き起こす原因として、高血圧、糖尿病、高脂血症、不整脈、肥満、喫煙、多量の飲酒、ストレス、食生活、運動不足などがあげられます。**疾病の治療**や**生活管理**をすることが脳卒中の予防につながります。

こんな症状の時は119通報を！！



- 顔半分の麻痺・しびれる。ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ。
- ろれつが回らなく、うまく話せない。
- 見える範囲が狭くなる、周りが二重に見える。
- 手足がしびれる、片方の手足に力が入らなくなる。
- 突然の激しい頭痛・吐き気がする。
- 自力で立てない、歩けない、フラフラする。

※どれか一つでも症状が認められれば脳卒中を疑いましょう。

脳卒中による生命の危険や後遺症を防ぐためには、一刻も早い適切な医療機関への受診が必要となります。

少しでも脳卒中を疑ったら、ためらわずに119番へ通報し救急車を呼びましょう。



志太消防本部

Shida Fire Dept