

脳卒中の 予防

注意が必要な人

- ◎高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙
- ◎脳卒中の家族歴がある
- ◎心房細動がある
- ◎動脈硬化がある
と言われたことがあるなど

危険因子を改善する生活習慣

- ①喫煙者は必ず禁煙
- ②食事はバランスよく腹8分目
- ③お酒はたしなむ程度に
飲みすぎはリスクを高めます。
1日ビール中瓶1本 あるいは
日本酒1合程度まで。
- ④ウォーキングなどの運動
肥満やストレス解消。
十分な睡眠。
- ⑤こまめに水分を補給しましょう

中国学園大学公開講座
生活習慣病講演会
『血管から考える
生活習慣病予防について』
平成23年10月1日(土)
平病院 内科 藤原 みち子

M.Fujiwara

脳卒中への 対処

気をつけたい脳卒中のサイン

脳の障害の部位によって、症状が違います。
もし下記のような症状が突然に起こったら、
直ちに救急病院を受診しましょう。

できるだけ早く治療を
受けましょう。

- ◎頭痛、意識障害
- ◎視野がかける、かすむ、二重に見える
- ◎麻痺、しびれる・・・体の片側だけが多い
- ◎めまい、ふらつき
- ◎言葉の障害・・・ろれつが回らない、
言葉がでない) など

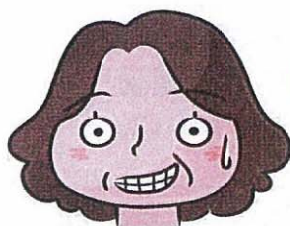
脳卒中かどうか迷う時

“いつもと様子が違うが、脳卒中かどうかわからない”と迷った時、
裏面のように《顔》《腕》《言葉》の3つをチェックしてみてください。
1つでもあれば、脳卒中と考えて対処しましょう。

疑われる症状が短期間で消えた場合も、小さい脳卒中(TIA)の可能性
があります。受診してください。

脳卒中のサイン — 3つのチェック

※1つでもあれば、脳卒中と考えて対処しましょう。



顔

歯を見せて「ニー」と笑顔をつくれな
い。麻痺側の口の端が上がらず、顔が歪んで見える。



腕

両腕を水平に挙げると片方の腕が下がる。
(目を閉じて、掌は上にむける。麻痺のある側の手が内側を向いたり、下がる。)



言葉

簡単な文章を正しく言えない。
「今日はいい天気です」など簡単な言葉でも途切れたり、不明瞭や間違えたりする。

イラスト引用: NHK今日の健康2010.9

M.Fujiwara

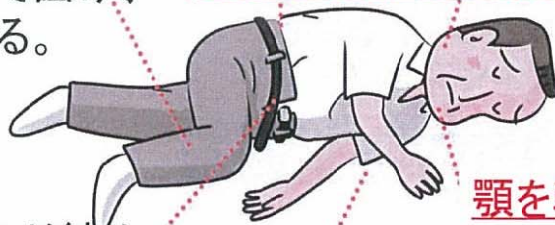
救急車が到着するまでは、安全な場所で寝た状態で安静を保ちます。

イラスト引用: NHK今日の健康2010.9

吐き気、嘔吐がある場合、吐いたものが気道に詰まらないように、横向きにする。

上側の脚を出して曲げ、姿勢を安定させる。

(麻痺がある場合は、麻痺側を上にする。)



ベルトやボタンなど締め付けるものはずし、緩める。

両方の腕を前に、姿勢を安定させる。

顎を軽くそらせて楽に呼吸できるようにする。
(顎を引くと気道が狭くなる。)

※患者さんが、歩ける状態でも歩いて移動すると血圧が上がり過ぎる恐れがあるので、できるだけ静かに(寝た状態で)患者さんを運びます。

※患者さんが、椅子に座れるように見える状態でも、その後で転げ落ちることがあるので、できるだけ寝かせて、救急車を待ちます。

M.Fujiwara