

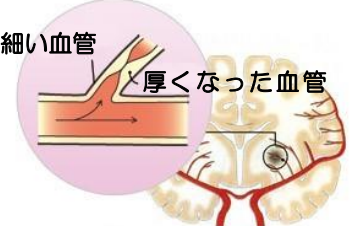


テーマ：脳梗塞とは

脳の血管が閉塞する（詰まる）ことによって、酸素や栄養の供給が止まってしまふ病気です。

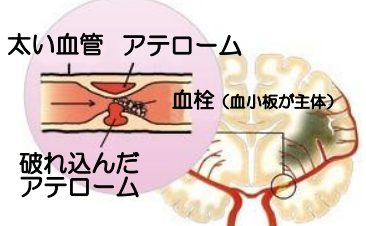
脳梗塞の種類と原因

①ラクナ梗塞 (小梗塞)



脳の血管は、太い血管から細い血管へと枝分かれしていきますが、この細い血管が狭くなり、詰まってしまふものをラクナ梗塞といいます。このタイプが最も多い脳梗塞であり、主に高血圧によって発症しやすいとされています。

②アテローム血管性脳梗塞 (中梗塞)




太い血管の内側にドロドロとしたコレステロールの塊(アテローム)が形成され、徐々に肥厚することで血管の内腔が狭くなり、血栓(血の塊)が沈着することで閉塞に至ってしまう脳梗塞です。動脈硬化を発症・進行させる「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」といった生活習慣病が原因とされています。

③心原性脳塞栓症 (大梗塞)



心臓で形成された血の塊が、血流によって脳まで運ばれ、太い血管を詰まらせてしまふ脳梗塞です。原因として最も多いのは、不整脈の1つである心房細動が原因とされています。また、アテローム血管性脳梗塞と同様「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」を有する方に発症しやすいとされています。

脳梗塞の症状



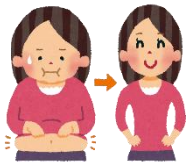
急に手足から力が抜ける  
片足を引きずっているとされる  
ものにつまずきやすい  
言葉が出てこない、理解できない  
フラフラして真っ直ぐに歩けない  
片方の手足がしびれる  
急にめまいがするようになった  
片方の目にカーテンがかかったように、一時的にものが見えなくなる  
ものが二重に見える

①身体の右または左半身に力が入らない。急にどちらかの手足が動かせなくなったり、動かせなくなった側の顔にまで麻痺が起こる場合がある。  
②呂律が回りづらくなる症状(構音障害)と、言葉が理解できない・言いたいことが言えない症状(失語)の二種類がある。  
③歩けなくなる・意識が低下する・体の半分が痺れる。めまい・吐き気・嘔吐・片目または視野の半分が見えにくくなる場合がある。

これらの症状は、一つだけ出現することもあるが、いくつかの症状が重なって出現する場合もあるため、いつもと何かが違う、おかしいと思ったらすぐに医師の診察を受けましょう

# 脳梗塞の予防

※高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病などがある場合は、適切な治療を行なう



肥満の解消に心がける



水分を十分にとる



塩分、脂肪を控える



肉より魚、野菜、果物を食べる



食べ過ぎない



カロリーを取り過ぎないようにする



お酒を飲みすぎない



たばこを吸わない



適度な運動をする



ストレスや疲労を溜めないようにする



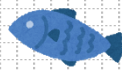
入浴はぬるめのお湯で短時間にする



定期的に健康診断を受ける

血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖などをチェックする

## 予防につながる食品



### サバやサンマ

サバやサンマなどの青魚に多く含まれる「DHA」(ドコサヘキサエン酸)や、「EPA」(エイコサペンタエン酸)には、血管を詰まらせる悪玉コレステロール値を低くし、肥満につながる中性脂肪を減らす働きがあります。



### 野菜

野菜全般には食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールを排出する働きを持ちます。また、ラッキョウ・タマネギなどに含まれる「硫化アリル」には、血液中の脂質を減らして血液をサラサラにする働きがあります。

## 注意が必要な食品



### 肉・乳製品・魚の卵

脂身の多い肉・バター・生クリーム・魚の卵など、コレステロールを多く含む食品はできるだけ控えるほうが良いとされています。

### 塩分

漬物やみそ汁など、何気なく摂っている食事には意外と塩分が多いため、料理は減塩タイプにするなどの工夫で、塩分を減らしたほうが良いとされています。

### 水分補給

体内の水分が不足すると、血液がドロドロになって詰まりやすくなるため、定期的に水分補給をすることが大切です。大量に汗をかいた時は、塩分補給も兼ねたスポーツドリンクを飲むことも良いですが、スポーツドリンクには糖分も多く含まれているため、飲み過ぎないように注意します。コーヒーやビールには利尿作用があり、飲んだ量以上の水分が排出されてしまうこともあり、水分補給には向かないとされています。

～おわりに～



脳梗塞は、日本の病気の死亡原因第3位です。食事・運動など日常の生活習慣に気をつけるだけでも予防効果はあります。そのため、予防と早期発見が重要な病気だと言えます。