

一過性脳虚血発作の症状



左右どちらかの顔や手足の感覚が急におかしくなり、しびれたり、物に触れた感覚が鈍くなる(感覚障害)。



左右どちらかの手や足に急に力が入らなくなったり、動かなくなったりする。食事中に突然はしや茶碗を取り落とす、足がもつれるなどの症状が出る(運動障害)。



急にものが二重に見える、片方の目が見えなくなる、視野の半分が欠ける(視覚・視野障害)。



ろれつが回らない、思っていることが言葉にならない(言語障害)。



グルグルと目が回るような回転性のめまいがする。



ものが飲み込みにくい(嚥下障害)。

保健センター

☎37-5100

脳梗塞を予防しよう

脳梗塞は、脳の血管が詰まるなどして血流が悪くなり、脳細胞が死んでしまう病気です。突然起こる防ぎようのない病気というイメージがありますが、生活習慣を見直して危険因子を減らすことにより、前触れ症状に注意することができます。

脳梗塞の主な危険因子

- 高血圧・高脂血症・糖尿病
 - 塩分、脂肪、エネルギーのとりすぎに注意し、適度の運動を心がけましょう。
 - 改善しない場合は治療が必要です。
 - 心臓病
- 心臓にできた血栓が流れて

きて、脳の血管を詰まらせる心原性脳塞栓症を起こしやすいので、心房細動や心臓弁膜症など心臓病のある人はきちんと治療を受けましょう。

●喫煙

たばこは動脈硬化を進行させる危険因子で、喫煙者は非喫煙者に比べて15倍も脳梗塞を起こしやすいという報告もあります。禁煙すれば2〜3年で発症リスクが下がるといわれています。

●飲み過ぎ

1日に日本酒にして1.5合以上飲むと発症リスクが高くなります。飲みすぎは禁物です。

日常生活の注意点

- ストレスや疲労をためない
- 血圧の高い人は、激しい運動、熱い風呂、排便時のいきみを避ける
- 水分補給に注意

水分が不足すると血液が濃くなって血栓ができやすくなります。特に入浴前後や就寝前にはコップ1杯くらいの水を飲むようにしましょう。

●冷房対策も忘れずに

戸外と室内の温度差が大

きいと急激に血圧が変動します。温度調節しやすい服装を工夫しましょう。

●朝の行動は慎重に

起床時から午前9時ごろまでは一般に最も血圧が上昇する時間帯で発作が起きやすいときです。ゆっくり行動しましょう。

脳梗塞の前触れとして「一過性脳虚血発作」が現れることがあります。一過性脳虚血発作と思われる症状が出た場合には、すぐに専門医を受診しましょう。

脳梗塞は寝たきりの原因となり予防が必要な病気です。生活習慣を見直すとともに脳梗塞のリスクが高い人は3〜5年に一度くらい、脳ドック検査を受けておくとよいでしょう。

