

# 健康 ぷらざ

## “寝たきり”の約4割が —脳卒中を防ぐには—

企画：  
日本医師会

No.140

指導：自治医科大学内科 教授

島田 和幸

### 死亡原因の第3位

脳卒中は、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血、くも膜下出血）して、脳の一部に血液が届かなくなることにより起こります。脳卒中が起こると脳の働きが部分的に損なわれてしまい、身体の片側がしびれたり、話すことが困難になったり、片側半分が見えにくくなったり、意識がなくなったりします。

現在、脳卒中は死亡原因の第3位にあり、“寝たきり”の原因の約4割を占めています。



### 予防は生活習慣の改善から

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣病の人は脳卒中を起こしやすいことが明らかにされています。そのため、脳卒中の予防にはバランスのよい食事や適度な運動、禁煙などの生活習慣の改善が欠かせません。また、脱水症状を起こすと血液に粘り気が生じて血管が詰まりやすくなるため、適度な水分補給も大切です。



### 前ぶれを感じたら

脳卒中と同じような症状があって、それが数分あるいは数時間で治ってしまうことがあれば、それは脳卒中の前ぶれかもしれません。このような症状があった人の3割近くが、近いうちに脳卒中を起こすといわれています。もしこのような症状があった場合は、できるだけ早く医師に相談してください。

### 時間との勝負

脳卒中の発作を起こした人がいたら、適当な場所に運び、頭を水平にして呼吸しやすい楽な姿勢で寝かせ、すぐに救急車を呼んでください。発症してから3時間以内に治療できれば、後遺症を最小限に抑えられる可能性があります。症状が軽いように思われても、医師の診察は必要です。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。