

いつまでも



えがお



脳梗塞



脳梗塞とは…脳の血管が詰まり、詰まった部分の先の脳細胞に血液が送られなくなる病気です。脳梗塞を発症すると脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身まひや言語障害、さらには認知機能低下などの症状が現れます。脳梗塞は、初期に適切な治療を開始すれば、後遺症なく治ることもあり、またリハビリでかなり回復することも多くなっています。



～脳梗塞の典型的な症状～

片方の**手足**が動かなくなったりしびれる



顔の半分が動かなくなったりしびれる



ろれつがまわらなかつたりうまく**言葉**を
発することができない



こうした症状が現れたら、様子を見てはいけません。

事は1分1秒を争います。

すぐに救急車を呼んで、
検査を受ける必要があります。



「腕」「顔」「言葉」の症状です。

※頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれなどの前ぶれ症状が起こることもあります。その時は、まず医師にご相談ください。

⚠️ 脳梗塞の危険因子 ⚠️

脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧、不整脈(心房細動)、糖尿病、喫煙、肥満、メタボリックシンドロームなどがあります。

この中でも、高血圧が特に重要で、高血圧が完全に予防できれば、日本人の脳梗塞は今よりも約半分に減ると考えられています。



予防が大切



脳梗塞の最大の原因は高血圧です。高血圧の最大の生活習慣要因は、食塩の過剰摂取です。予防のために減塩を心掛けましょう。

野菜や果物、大豆製品を摂取し、ウォーキングなどの軽い有酸素運動で血流をよくすることも予防には効果的です。

早期発見するために、年に一度は必ず健診を受けましょう。



参考:引用:厚生労働省 e-ヘルスネット 脳血管障害・脳卒中

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

