



えがお



脳卒中

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりして脳の血流が途絶え、さまざまな症状を起こす病気です。年間およそ10万人が脳卒中で亡くなっています。

日本人の死因の第4位で、寝たきりや介護が必要になる主な原因の一つです。

突然起こるのが特徴で、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳内の細い血管が破れる**脳出血**、脳の太い血管に瘤(こぶ)(脳動脈瘤:のうどうみゃくりゅう)ができて破裂する**くも膜下出血**があります。



脳梗塞…脳卒中の過半数を占めています。動脈硬化で脳内の動脈が詰まる型と、心房細動という不整脈が原因で心臓から血の塊が脳内に流れて行って動脈に詰まる型があります。

脳出血…脳梗塞よりも後遺症が残りやすく死亡率も高くなります。



くも膜下出血…脳ドックなどで未破裂の状態で見つかることもあります。破裂すると短時間で死亡することもあります。

脳卒中は予防が最も大事ですが、もし発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるために初期の症状を見逃さず、迅速に対応することが重要です。その為に**ACT FAST**(アクトファスト)を覚えましょう。

ACT FASTとは「迅速に行動する」という意味です。

F



Face

顔の片側が歪む

A



Arm

片側の腕、手に力が入らない

S



Speech

呂律が回らない・言葉が出ない・他人の言うことが理解できない

T



Time

すぐに救急車を呼んでください

FASTは**F**ace、**A**rm、**S**peech、**T**imeの頭文字です。一つでもこのような症状が突然出てきたら、脳卒中の疑いがあります。すぐに救急車を呼んでください。



脳卒中の90%は予防可能といわれています。まず、禁煙・節酒や定期的な運動など生活習慣を改善しましょう。高血圧や糖尿病、脂質異常症などがあれば動脈硬化の進行を防ぐため治療を継続して受けましょう。心房細動という不整脈の早期発見と治療も重要です。自分で脈をとることを習慣にしてみましょう。



※ 引用文献:厚生労働省ホームページ広報誌「厚生労働」みんなで知ろう!からだのこと(脳卒中ってなあに?)
(https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202410_006.html)

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

