

脳卒中の知識

寒さとともに、脳卒中の発症が心配される季節を迎えました。脳血管障害である脳卒中は、**日本人の死因（2020年）では第4位ですが**、一命を取り留めても麻痺などにより寝たきりになってしまうこともあります。

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりしたため、その先の細胞に栄養や酸素が届かなくなり、**脳細胞が死んでしまう病気**です。急に**意識を失い倒れる、半身の麻痺が起こる、ろれつが回らなくなる**といった発作が起きます。**脳梗塞・脳出血・くも膜下出血**の3つに大別されます。脳梗塞は太い血管にコレステロールの固まりが出来て詰まるもの（アテローム血栓性脳梗塞）、動脈硬化により細い血管が詰まるタイプ（ラクナ梗塞）、心臓に出来た血栓が血管を塞ぐ心原性脳塞栓症、などがあります。脳出血は脳内の血管が破れて脳内出血するもの、くも膜下出血は主に脳の表面の大きなこぶ（動脈瘤）が破れてくも膜の下に出血するものです。

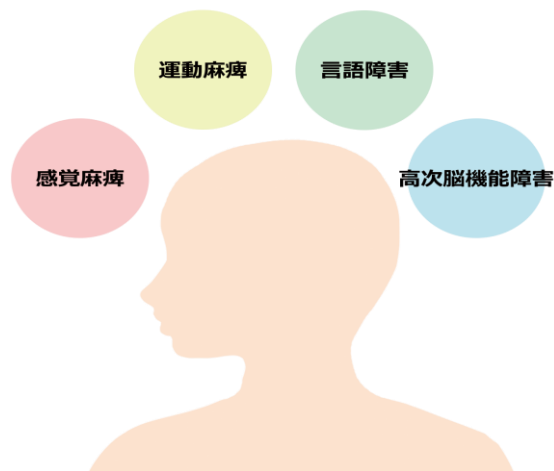
めまい



麻痺

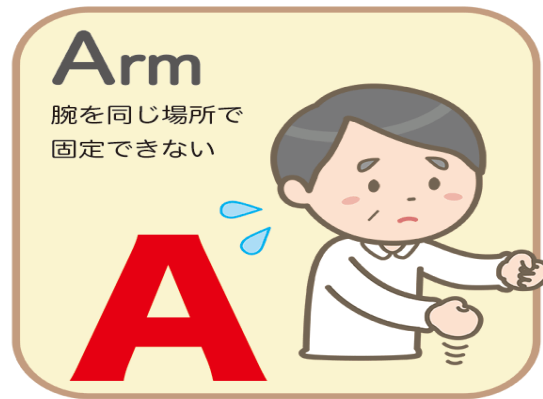


頭痛



これらの症状が、突然に起こるのが脳卒中の特徴です。数分で治まることもありますが、決して侮ってはいけません。**すぐに専門の医療機関を受診しましょう。**

周囲が気づく，脳卒中の症状～チェック FAST（ファスト）～



「F」はフェイス (Face) の「F」です。顔の片側、特に口角が下がったり、左右対称ではなく、ゆがみがあるような症状になります。

「A」はアーム (Arm) の「A」です。腕に麻痺があるかどうかを見ます。両手を胸の高さまでまっすぐ挙げてそこで保持するようにならされると、麻痺をしている手は下に落ちてきます。

「S」はスピーチ (Speech) の「S」です。言葉に障害があるかどうかを見つけていきます。「ろれつが回らない・言葉の名前などが出てこない」といった障害となります。

「T」はタイム (Time) の「T」です。脳卒中の症状があれば「すぐに病院に行く」ことが大切です。脳梗塞であれば、発症から 4.5 時間以内で条件を満たせば使用できる薬もあります。早期の病院受診が大切です。

予防できる脳卒中

予防で最も大切なことは「**高血圧を防ぐ**」ことです。原因とされる**塩分の摂り過ぎに注意**しましょう。野菜や果物に多く含まれる**カリウム**には**塩分を体外に出す働き**があります。海草や豆類に含まれる**マグネシウム**、乳製品に多い**カルシウム**や**タンパク質**も脳卒中予防に効果があるとされます。入浴は**ぬるめの湯**。冬場は浴室だけでなく**脱衣所も暖め**、**各部屋の温度差**にも気を配りましょう。



高脂血症、糖尿病、心臓病（特に心房細動）などの人は脳卒中になりやすいというデータがあります。生活習慣では**大量飲酒・喫煙・運動不足・肥満**などが危険因子です。普段から健康状態や生活習慣をこまめにチェックして脳卒中の危険から自分自身を守りましょう。

脳卒中？

顔(Face)・腕(Arm)・言葉(Speech)の異変に気づいたら

発症時刻(Time)を確認し、すぐに119番！！

長野市消防局 鶴賀消防署 東部分署