



地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

脳梗塞は夏に一番多い！

脳梗塞は夏に多いということをご存知でしょうか？

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていました。ところが国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞に限っては夏のほうが多いことがわかっています。歌手の西城秀樹さんも48歳の夏に脳梗塞で倒れましたが、その原因は減量や過労などによる脱水症状でした。このように、若い人にも脳梗塞が増えています。



脳梗塞の前触れ

脳梗塞の前触れとして、一過性脳虚血発作が知られています。主な症状としては以下の症状が起こります。

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。
- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。

※症状があれば、すぐに救急車を呼んで病院に搬送してもらいましょう。とにかく時間との勝負なので「顔・腕・言葉がおかしかったらすぐに救急車」と覚えて下さい！

【脳卒中予防の10ヶ条】 ※日本脳卒中協会作成

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1) 手始めに 高血圧から 治しましょう | 6) 高すぎる コレステロールも 見逃すな |
| 2) 糖尿病 放っておいたら 悔い残る | 7) お食事の 塩分・脂肪 控えめに |
| 3) 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診 | 8) 体力に 合った運動 続けよう |
| 4) 予防には タバコを止める 意思を持って | 9) 万病の 引き金になる 太りすぎ |
| 5) アルコール 控え目は薬 過ぎれば毒 | 10) 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ |

● ● ● ● ● 地域包括支援センター相談窓口 ● ● ● ● ●

津山本所（老人福祉センター内） 0225-68-3780
 豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



地域包括支援センターは、介護・福祉・保健・医療の総合相談窓口です。
 高齢者の方が抱える生活全般の悩み・相談に対して専門職が解決のための支援をします。