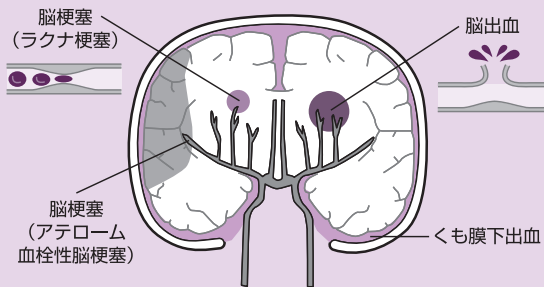


健康回覧板

代表的な脳卒中のタイプ



	病状	症状
脳梗塞	アテローム血栓性脳梗塞 脳の太い血管が詰まったり、血流が悪くなる。	意識障害、片麻痺、片側の手足、顔面の感覚障害、言語障害、失語症など
	ラクナ梗塞 脳の深部にある細い血管が詰まる。	
	心原性脳塞栓症 心臓の中に血栓ができ、それが脳に流れて詰まる。	
脳出血	脳の深部の細い血管にこぶができ、急な血圧上昇時に破裂、出血がおこる。	頭痛、嘔吐、意識障害、片麻痺など
くも膜下出血	脳の表面の太い血管に動脈瘤ができ、それが破裂し、くも膜と軟膜の間出血がおこる。	頭痛、吐き気、嘔吐、うなじがこるなど

突然倒れる、ろれつがまわらない、体が麻痺

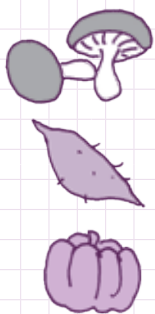


注意したい脳梗塞、脳出血、くも膜下出血

日本人の死亡原因の第3位で年間13万人が亡くなっている脳卒中。脳の血管が詰まったり破裂したりする病気で、失語や麻痺などの後遺症が残ることも多く、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などのタイプがあります。タイプにより原因が異なりますが、代表的なのが脳の血管が動脈硬化などでふさがり、栄養素不足で脳組織が壊死する脳梗塞と高血圧や加齢によって脳の血管が破れる脳出血です。

脳卒中とは

動脈硬化を防ぐ!



コレステロールを下げよう
卵黄は1日1個
即席麺やスナック菓子などは控えよう
食物繊維をとろう(例:そば、しらたき、さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、おから、しいたけなど)

脳卒中を防ぐには
高血圧と動脈硬化は食事で改善できます。規則正しい生活習慣が一番の予防になります。

高血圧を防ぐ!



塩分を控えよう
減塩しょうゆを使う
天然のだし、ハーブ、香辛料で薄味を心がけよう
調味料は味見してから入れよう

脳卒中

危険度チェック

- お酒をたくさん飲む
- 喫煙をしている
- 運動不足である
- 肥満である
- 高血圧である
- 脂質異常症である
- 糖尿病である
- 60歳以上である
- ストレスがたまっている
- 野菜や果物をあまり食べない
- 脂っこい食事が好き
- 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる

脳卒中の原因は動脈硬化や高血圧、糖尿病などであり、日々の生活習慣と大きくかわってきます。自分の生活を見直してみましよう。

脳卒中になる人はどんな人?

