

# 脳卒中から身を守るために

11/9



▲講演会のようす

## 脳卒中予防講演会



いちばん館にて「脳卒中予防講演会」が開かれ、原町市立病院副院長の佐藤正憲先生が脳卒中についての講演を行いました。

この講演会は、平成17年度基本健康診査において、高血糖や高血圧、高コレステロール、肥満などのため「要医療・要注意」と診断された方を対象に開いたもので、村民100人が出席。

講演では、映像を見ながら、脳の病気や普段の生活で気を付けることなどについて具体的で分かりやすい説明がなされ、出席した人たちは熱心に耳を傾けていました。

講演内容は、以下の通りです。

### 1. どんな人が脳卒中になりやすいの？

- (1) 血圧が高い人...血圧の高い人は、血圧を正常にコントロールできれば発症率も下がります。
- (2) 高血糖の人...動脈硬化が起こりやすいうえ、血液がドロツとして流れが悪くなるので、血管がつまりやすくなります。
- (3) 高脂血症の人...高コレステロール、高中性脂肪、HDL - コレステロールが少ない人は、動脈硬化を促進させやすく、脳卒中を起こしやすくなる可能性があります。
- (4) 肥満の人...肥満は高血圧や糖尿病の危険因子です。特にウエストやお腹が太い、リンゴ型肥満の人は要注意です。

### 2. 脳卒中はどんな症状がみられるの？

- (1) 片方の手足がしびれる。
- (2) 片方の目が、カーテンがかかったように一時的に見えなくなる。
- (3) 物が二重に見える。
- (4) 片側にあるものに気が付かずぶつかる。
- (5) ろれつがまわらない。
- (6) 思うように字などが書けない。
- (7) めまいがして、まっすぐ歩けない。

### 3. 治療は？

脳卒中のような前触れがあった時には、すぐに病院を受診して下さい。脳の組織は、十分な血液を送りこむことで回復する可能性があります。しかし、いくら治療が進んでいても、脳卒中になってしまうとなかなか前のような体を取りもどすことはできません。

脳卒中で自分の人生を棒にふるまいに、自分の体を守るのは、自分です。寒くなるとますます血圧は上がります。もう一度基本健康診査の結果を見ながら自分の体と対話してみてください。