



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学理学部応用化学専攻 山科 章

脳卒中予防10カ条

脳卒中克服10カ条

1. 自己管理防くあなたの脳卒中
2. 知る・学ぶ再発防く道しるべ
3. やめないであなたを守るその薬
4. 迷ったらすぐに相談かかりつけ
5. 傷るな肺炎あなたの命取り
6. リハビリのコツはコツコツ根気よく
7. 社会との絆忘れず外に出て
8. 支えあい克服しよう後遺症
9. 一人じゃない福祉制度の活用を
10. 再発か迷わずすぐに救急車

日本脳卒中協会

脳卒中予防10カ条

1. 手始めに高血圧から治しましょう
2. 糖尿病放っておいたら悔い残る
3. 不整脈見つかり次第すぐ受診
4. 予防にはたばこをやめる意志を持って
5. アルコール控えめは薬、過ぎれば毒
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな
7. お食事の塩分・脂肪控えめに
8. 体力に合った運動続けよう
9. 万病の引き金になる太りすぎ
10. 脳卒中起きたらすぐに病院へ

前編まで、3月9日は日本脳卒中協会が制定した「脈の日」で、その日から1週間が

「心房細動週間」であることから、脈をみることの大切さと心房細動による脳卒中(脳梗塞)を予防するための生活上の注意点をよむ心房細動の治療の概要を紹介しました。

前編まで、3月9日は日本脳卒中協会が制定した「脈の日」で、その日から1週間が

て体の動きが悪くなる病気です。

脳梗塞には、①心房細動などで心臓の中にできた血栓が脳の動脈に流れ込んで起こる「心原性脳塞栓症」②頸(けい)動脈や脳動脈など比較的大い動脈の動脈硬化による粥腫(じゅうじゆ)③リフラク(りふらく)が崩れて血栓が動脈をふさぐ「アテローム血栓性脳梗塞」④脳動脈の枝で0.2mm程度と細くなつた動脈が詰まる「ラクナ梗塞」の3つに分類されます。心房細動では大きな血栓が脳に流れ動脈をふさぐことが多いため梗塞範囲が広く、大

脳卒中とは脳血管障害のことで、「脳」の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)して、急に脳の

一部が動きが悪くなつて起こるラクナ梗塞だ。比較的大い動脈に起こるので、中梗塞もあるので要注意です。

脳卒中にさらならないようにするには何が必要で、また、日本脳卒中協会は、標語「脳卒中予防10カ条」を紹介しています。さらに、脳卒中後も再発を防いで生き生きとした人生を送るための「脳卒中克服10カ条」を掲げています。参考にしましょう。

因です。動脈が詰まると、脳出血は、主に脳の中の細い血管(主に穿通枝動脈)が破れて脳実質内に出血する脳内出血、脳の表面を走る動脈がこぶ状に膨らんだ脳動脈瘤のゆがみで破裂し起こるものが多く、脳下出血のタイプがあります。

脳卒中にさらならないようにするには何が必要で、また、日本脳卒中協会は、標語「脳卒中予防10カ条」を紹介しています。さらに、脳卒中後も再発を防いで生き生きとした人生を送るための「脳卒中克服10カ条」を掲げています。参考にしましょう。

※今回は、脳卒中初期症状を見逃さないようにです。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。