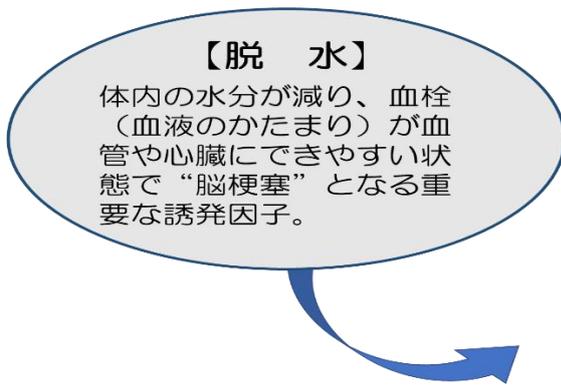


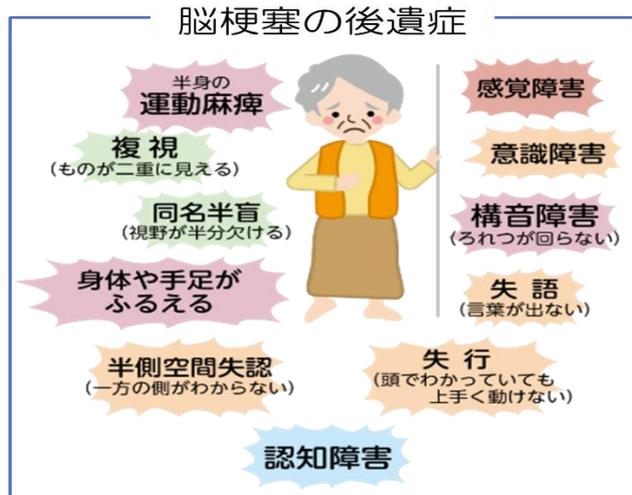
脱水症予防で〇〇〇対策ができる!?

まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期にも熱中症や脱水症に気を付けないといけません。今回は脱水症予防でとある病気の対策ができることをご紹介します。その病気とは“脳梗塞”です。脱水状態は、体内の水分が減り、血管や心臓に血栓（血液のかたまり）ができやすい状態です。この血栓が脳に流れ詰まることで脳梗塞を発症するため、重要な誘発因子です。脳梗塞は運動麻痺や言葉が出なくなるなどといった様々な症状があり、介護や長期のリハビリテーションが必要となる可能性があります。



脳梗塞になると…

※脳卒中：脳梗塞と脳出血をまとめた総称



➡ 長期的なリハビリテーションが必要となる可能性あり

脳梗塞の早期発見と対応 ～症状があればすぐに119番！～

- 片側の手足、顔半分の麻痺、しびれが起こる（※手足のみ、顔のみの場合もあります）
- 呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言う事が理解できない
- 力はあるのに立てない、歩けない、ふらつく
- 片側の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分がかける
- 経験したことのない激しい頭痛がする（※脳出血の場合）

脳梗塞の症状は様々なものがあり、突然生じます。左図のような症状を事前に知っておき、早急に対応できるように備えましょう。また、これを機にこまめな水分補給と規則正しい生活習慣を取り入れて、今年も健康に暑い夏を乗り越えていきましょう！

- 引用
- ・毎日に笑顔をプラスするWEBメディア <http://rigakulab.jp/>
 - ・公益社団法人日本脳卒中協会
 - ・メディックメディア：病気がみえる 脳・神経 第2版 2020

脳梗塞の発症・再発予防するには？ ～脳卒中予防 10 か条～

①手始めに 高血圧 から 直しましょう	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 食が残る	⑦食事の 塩分・脂肪 控え目に
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 たばこ を止める 意志を持て	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

※脳卒中：脳梗塞と脳出血をまとめた総称

発症の予防策として、日本脳卒中協会は上の表のように“脳卒中予防10か条”というルールを提唱されています。脳梗塞を発症した人の多くは、脱水の他に高血圧や不整脈（心房細動）、糖尿病、喫煙、肥満などその背景に好ましくない生活習慣、身体状況を抱えていることが多いと言われています。

脳卒中の再発する人は5年で3人に1人、10年で2人に1人以上と言われています。再発がなくても脳の血管の動脈硬化などを進行させないように生活習慣の改善を適度な運動を継続することが重要となります。

いかがだったでしょうか？ご自身の生活習慣など当てはまる箇所がありませんでしたか？脳梗塞の治療は早ければ早いほど回復の可能性が高いと言われています。時間との戦いにもなるため、初期症状を知っておくことで迅速な対応が出来ると思います。

- 引用
- ・毎日に笑顔をプラスするWEBメディア <http://rigakulab.jp/>
 - ・公益社団法人日本脳卒中協会
 - ・メディックメディア：病気がみえる 脳・神経 第2版 2020