

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. 不整脈見つかれば次第すぐ受診
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

脳卒中克服10カ条

1. 自己管理防ぐあなたの脳卒中
2. 知る・学ぶ再発防ぐ道しるべ
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. 侮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

100 脳卒中予防10カ条

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【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。

前回まで、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および心房細動の治療の概要を紹介しました。

脳卒中とは脳血管障害のことで、「脳」の血管が詰まった(脳梗塞)、破れたり(脳出血)して、急に脳の一部の働きが悪くなる

て体の動きが悪くなる病気で、①心房細動など心臓の中にできた血栓が脳の動脈に流れ込んで起こる「心房性脳塞栓症」②頸(けい)動脈や脳動脈など比較的太い動脈の動脈硬化による粥腫(じゆくしゆ)プラークが崩れて血栓が動脈をふさぐ「アテローム血栓性脳塞栓」③脳動脈の枝で0.2mm程度と細くなった動脈が詰まる「ラクナ梗塞」の三つに分類されます。

心房細動では大きな血栓が流れて動脈をふさぐことが多いので梗塞範囲が広く「大梗塞」が多く、アテローム血栓性脳塞栓の原因は比較的大めの動脈に起こるので「中梗塞」を起すことが多い。ラクナ梗塞は梗塞の範囲が狭いので「小梗塞」が多いのですが、脳梗塞の中では最も頻度が多く、その最大の原因は高血圧です。高い血圧が穿通枝(せんつうし)動脈と呼ばれる細い動脈の負担となり、血管が破裂して起こるくも膜下出血の2タイプがあります。

脳卒中にならないようにするために何が必要でしょうか。日本脳卒中協会では、標語で「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。

◆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。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	403	463	694	768
RSウイルス感染症	7	2	1	0
咽頭結膜熱	5	11	7	16
A群溶連菌咽頭炎	8	24	15	7
感染性胃腸炎	347	297	241	219
水痘	9	13	1	7
手足口病	0	2	1	1
伝染性紅斑	4	0	0	2
突発性発疹	15	22	8	13
ヘルパンギーナ	2	2	0	0
流行性耳下腺炎	2	0	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	1	5	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	2	3	4	4
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(3月13~19日)

インフルくとコロナちゃん(56) みなさん、こんにちは！ポクはインフルくん。WBCはずごかったね!! やきゅうをしらないヒトでもカンドウをよぶ(スポーツのすばらしさをひびきさいたいけんできたね。そんななかでコロナちゃん、けんないヒヤクニせんごでスイイしてる。ポクのりゅうこうもおどろくほどじゃないね。でもヒトリかんせんしてしまうとカソクみんながかかってしまうケイコウはかわらない(汗) またまたカソセンたいさくぞつこうだよ。

はやってる病気は?

コロナちゃんのワクチン、こんごもことはムリヨウセツシユするよとね。それとねんどもつまでにはちやなくちやいけないうち、わすれずにね。シガツから、タイシヨウホウシンのワクチンのジョセイがはじまつたり、シキウケイカンのあたらしいワクチンがドウニユウされたりするよ。くわしくはかりつけいきにいてみよう(汗) いろいろないみでヘイワなひび、はやくるといいな(汗) それじゃまたね! つづく。(27日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市 及び近郊エリア

AED設置施設

社会福祉法人梅田福祉会

梅の郷

TEL: 0277-20-5055
桐生市梅田町4丁目1774-4

デイサービス 奏
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755

住宅型有料老人ホーム カノン
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045

株式会社 Tomorrow **カノン**

デイサービス 田福庵
桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

内科・小児科 **志鳥クリニック**
みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

DARWIN
ほけんの窓口
5店舗に設置しています

桐生店 ☎0120-113-692
ジョイフル本田ニモール本店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール前橋店

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員
火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い

株式会社 アイホケン
〒376-0027 桐生市元宿町21-10
TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい

桐生中央商店街
本町4丁目 ~ 本町5丁目
(美喜仁付近) (コバラ薬局付近)

BOATRACE 桐生
みどり市笠懸町阿左美2887
☎0277-76-2411

加藤鉄工株式会社
桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代

武藤接骨院
桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

和膳 TATSU KICHI

桐生市新宿3丁目13-10
0277-44-3525
大小宴会承ります