



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

近年、高齢化や糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の増加により「脳卒中」が増え、日本人の死因の第3位になっています。「脳卒中」とは、脳の血管がつまったり、破れたりしてその先の細胞に栄養が届かなくなる病気の総称で、大きく分けると「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」に分けられます。今回はそのなかで最も多い「脳梗塞」についてお話ししたいと思います。

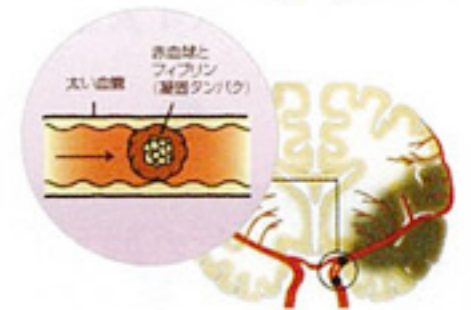
脳梗塞

脳梗塞は、脳卒中で亡くなる方のうちの約4分の3も占めています。脳梗塞は、脳の血管が狭くなったり詰まってしまうことで、脳に栄養や酸素が行き渡らなくなり、脳の組織が部分的に死んでしまう病気のことです。脳梗塞にはいくつか種類があります。

脳血栓症 脳の太い血管が動脈硬化によって狭くなり、さらにそこに血液の塊が集まって徐々に血管を詰まらせます。



脳塞栓症 心臓で出来た血管の塊が血流に乗って脳まで運ばれ血管を詰まらせます。



ラクナ梗塞 脳の細い血管が詰まる脳梗塞で主に高血圧が原因で起こります。



脳梗塞には一過性脳虚血発作といわれる前ぶれがあることがあります。しかし「おかしい」と思っているにもかかわらず短時間(5分~15分くらい)で症状が治まってしまうことも多く、「もう大丈夫だろう」と気にも留めずそのままにしてしまう事がほとんどです。

脳梗塞を防ぐためにも、次のような症状が1つでも起こるようなら病院に行くようにしてください。

- からだの片側がしびれたり、手足に力が入らない
- ろれつが回らない
- 話したいのに急に言葉が出なくなる
- 人が話していることが一時的に理解できない
- 真っすぐ歩いているつもりが片側へ寄っていく
- 片眼が見えなくなったり、視界の半分が見えない
- 足がもつれたり、つまづく
- めまいがして立ってられない
- ものをうまく飲み込めずむせる
- 字が思うように書けない・物が二重に見える
- 急に持っている物を落としてしまう

脳梗塞の症状の現れ方はその人によって違い、障害を受けた部分によっても様々です。又、必ずしも前ぶれがあるわけではないので突然、脳梗塞が起こることもあります。

脳梗塞危険度チェック

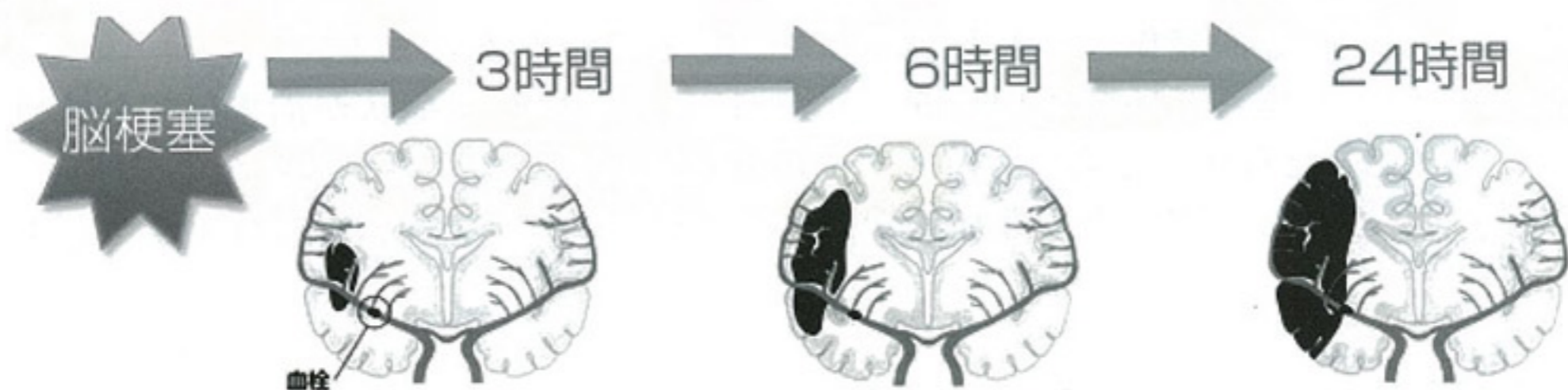
あなたはいくつ当てはまりますか？

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上の方 | <input type="checkbox"/> 糖尿病のある方 |
| <input type="checkbox"/> コレステロールの高い方 | <input type="checkbox"/> 中性脂肪の高い方 |
| <input type="checkbox"/> 喫煙・アルコールを好む方 | <input type="checkbox"/> 最近物忘れを感じる方 |
| <input type="checkbox"/> ご家族に脳卒中を起こした人がいる方 | |
| <input type="checkbox"/> 血圧の高い方 | <input type="checkbox"/> 肥満の方 |
| <input type="checkbox"/> 心臓病（不整脈）のある方 | <input type="checkbox"/> ストレスの多い方 |
| <input type="checkbox"/> 慢性的に頭痛をお持ちの方 | |

3つ以上の方は、一度人間ドックをお勧めいたします。

脳梗塞の診断・治療は一刻を争います

脳塞栓症の場合



時間が経つとどんどん梗塞は大きくなってしまいます。

脳が正常に働くためには十分な血液の流れが必要です。おかしいと感じたら病院に行きできるだけ早く治療を開始しなければなりません。

そうすることで命を守り、後遺症をすこしでも防ぐことにつながります。

脳梗塞の予防

- 脳梗塞の一番の原因は動脈硬化といわれています。高血圧・心臓疾患・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病があると動脈硬化をおこす可能性が高くなります。よって日々の生活習慣を改善することで、結果的に脳梗塞を予防することになります。

食べ過ぎに注意しバランスのとれた食生活を

・高血圧を防ぐためには減塩が大切

- ①減塩しょう油を使う
- ②天然のだしをいかす
- ③ハーブや香辛料で味付け
- ④酢や柑橘類など酸味を利用
- ⑤味見の習慣を
- ⑥甘味が濃いと塩分も濃くなりがち！砂糖・みりんを控える



・コレステロールを増やさない

- ①卵黄は1日1個程度
- ②乳脂肪をとりすぎない
- ③即席麺やスナック類を控える
- ④チョコレートなど、甘いものは控えめに
- ⑤肉（とくに脂身）を控える
- ⑥揚げ物や炒め物は食物油で
- ⑦青背の魚を食べる
- ⑧食物繊維を含む食品をとる



適正な運動を 1日30分以上の運動（散歩などで可）を週2回以上行ないましょう。

たばこ 喫煙は血管を収縮させ、動脈硬化を促進させるので禁煙しましょう。

大量飲酒 お酒は1日一合程度にしましょう。



※動脈硬化・・・血管の内側にコレステロールなどの脂肪やカルシウムなどが付着して、動脈の壁が厚みを増したり、硬くなって弾力性や柔軟性を失い、血管が細くなったりもろくなる状態

- 脳梗塞は脱水のときになりやすく、特に朝の起床時におこることが多いといわれています。就寝中は一般的に血圧が下がって血液の流れが悪くなりやすく、さらに朝は血液の中の水分が不足しがちで血液がドロっとするためです。

・寝る前にコップ1杯の水を

夜中にトイレに起きるのが嫌で、寝る前に水分を控える方もいると思いますが、脳梗塞予防のために必ず飲みましょう。

・汗をかきやすい夏は定期的に水分を

夏は特に脱水になりやすく、血液中の水分が不足しがちなため、十分な水分補給が大切です。又、運動の前後も同じことが言えます。

脳梗塞は命を落とす危険のある恐ろしい病気です。命が助かったとしても少なからず麻痺など後遺症が残りリハビリなどが必要になってきます。

また寝たきりになってしまう原因は、脳梗塞が最も多いそうです。そうならないためにも生活習慣を改善して、定期的に病院で検査しましょう。

お知らせ

●ご自身で通院が困難な患者さんの送迎を始めました。
ご希望の方は、受付までご相談下さい。

●前回の宇都宮だよりで紹介したサプリメントについて12月末日まで20%OFFで販売致します。
アスタリールACT 6,800円→5,440円
青汁若葉 3,150円→2,520円



外来診察表

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	冷水	院長	冷水	院長	冷水
2 診	冷水	院長	冷水	土井	冷水	院長
夕 診	院長	院長・冷水(交替)	米田	山本	冷水	

※当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。
(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

診療時間
午前9時～12時 月～土
午後4時～ 7時 月～金

※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ