

脳卒中から家族を守る

11月22日、駅前コミュニケーションセンターで、介護予防の理解や健康維持を推進する「第5回元気！安心！フエアーnおがわら（主催：大河原町地域包括支援センター）」が開催されました。今回、そのなかで行われた「すこやか脳を守る講演会」の内容を要約してご紹介します。

脳卒中を疑ったら、すぐに救急車を！

脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管障害のことです。そのなかでも代表的なものが次の3つです。

- ①脳梗塞（動脈硬化などにより脳の血管がふさがり、酸素や栄養が流れずに脳組織が死んでしまうもの）
- ②脳出血（脳内の血管が血圧の上昇などにより破裂し、脳のなかで出血し血腫となるもの）
- ③くも膜下出血（脳表面にできた動脈瘤が破裂し、くも膜（脳を包む薄い膜）の下で出血したもの）

脳卒中（脳梗塞）の治療法

脳卒中（脳梗塞）の治療法の一つに、血栓溶解療法が知られています。これは、脳の血管をふさいでいる血栓を溶

かす薬（t-PA）を静脈注射する治療法で、発症後遅くとも3時間以内に行わなければならない。しかし、病院で実際に治療する前に脳卒中の種類や治療法を選択するのに1時間程度の準備があるため、実際には2時間以内に病院へ到着する必要があります。

2時間以内に病院に運ぶために
① 顔の非対称（口の端が片側だけ下がり、顔つきが変わるなど）
② 腕が下がる（両手を前に出すと、片側

① 顔の非対称（口の端が片側だけ下がり、顔つきが変わるなど）
② 腕が下がる（両手を前に出すと、片側

① 顔の非対称（口の端が片側だけ下がり、顔つきが変わるなど）

次の症状が見られたら脳卒中を疑ってください。これまでの結果などから82%的中率で脳卒中と考えられています。

① 顔の非対称（口の端が片側だけ下がり、顔つきが変わるなど）
② 腕が下がる（両手を前に出すと、片側

だけ下がるなど）

③ 言葉がもつれる（ろれつがまわらなくなり言葉がでないなど）

② 急いで救急車を呼ぶこと

周囲のかたがこれらの症状をみて脳卒中を疑った時は急いで（1111）を呼んでください。本人は認めたらがらないかもしれませんが、何よりも時間が大切です。

③ 自宅の車で病院に行かない

脳卒中を疑った場合は、とにかく救急車を呼んでください。

④ 脳卒中の危険因子を持つ人はその自覚を

脳卒中の危険因子（下表）を持つ人や

脳卒中にないやあひ危険因子

- ・高血圧
- ・肥満
- ・性別（男性）
- ・加齢
- ・喫煙
- ・違法薬物
- ・アルコール過剰摂取
- ・脳卒中の家族歴
- ・糖尿病
- ・高脂血症
- ・ストレス
- ・心臓病
- ・運動不足

※下線の因子は特に注意！

交通事故防止のために

年末年始は飲酒の機会が増え、帰省で交通量が増えるなど、交通事故の多発が心配されます。一人ひとりが交通安全を心がけましょう。



～運転するときは酒を飲まない～
酒を飲んだら運転しない
運転者には酒を出さない
運動の重点

- ① 飲酒運転の根絶
- ② 無謀運転の追放
- ③ 「冬道の安全運転1・2・3 運動」の周知徹底と広報啓発

★路面が凍結する季節です！
○冬タイヤの溝や空気圧は十分か、よく点検をして、安全・安心な運転を。
○雪が降っていないくても、橋の上や日陰などは部分凍結の可能性がります。黒く

防犯は毎日の心がけ

① 空き巣狙いに注意

- ごみ出しなどの短時間でも必ず鍵をかけましょう。
- ドアや窓ガラスは、「CP錠」や防犯フィルムでしっかりガードしましょう。
- ワンドアアッロックでわが家を守りましょう。

② 振り込め詐欺

- 自分だけはだまされないと思いこむことは禁物です。
- 不審な電話があつたら、信用できる人や警察に相談を。



③ 乗り物盗

- 短時間でも自動車から離れる時は、必ずエンジンキーを抜いてドアロック。

火災予防は家庭から

① コンロ使用上の注意点

- 住宅火災の出火原因は台所のコンロがトップ。特に天ぷら油からの出火に注意です。調理中はコンロから目を離さないよう気を付け台所には消火器を用意しましょう。

② ストープ周りは大丈夫？

- 震災後見直されているストーブも火災原因となります。周囲に燃えやすいものをおかない、上で洗濯物を乾かさないうちなど、使用の際は気をつけましょう。

③ 火遊びは厳禁です！

- 火遊びやたき火も出火原因

④ 放火を防ぐために

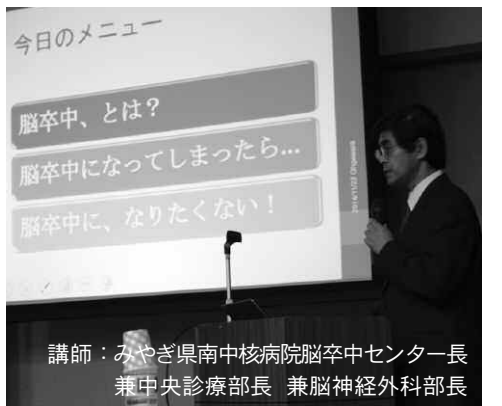
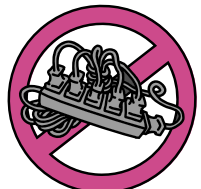
放火や放火の疑いによるものも火災原因の上位にきています。家の周囲にはごみなどの燃えやすいものを置かないこと。ごみは収集日の朝に出すなど、放火の原因にならないように気を配りましょう。

⑤ たこ足配線に潜む危険

たこ足配線は配線器具などからの出火原因になります。特に、ワット数の多い電化製品はたこ足配線にしないようしましょう。気がつかないうちに配線がショートしていていることがあります。

⑥ たばこの火の後始末

しっかりと火を消していないたばこも火災原因となります。灰皿の始末は吸いながら水を浸すなどして火が完全に消えてからごみ袋に入れましょう。寝たばこも危険です。



荒井啓晶 医師