



汗の季節、夏の脳梗塞に気をつけよう!!

脳卒中や脳梗塞は、寒い冬におこりやすいというイメージを持っている方は多いのではないのでしょうか。ところが、脳卒中のうち『脳梗塞』は、1年の中でも6～8月の夏に多く発症しているということがわかっています。脳梗塞を含む脳卒中は、日本の死因の第4位であり、寝たきりの原因では4割近くを占め一番多くなっています。そのため、夏の脳梗塞を予防することが大切です。



Q. 脳梗塞とは？

脳の血管が詰まるタイプで、脳卒中の全体の約6割を占めています。

脳梗塞は、大きく分けて、脳塞栓症と脳血栓症があります。脳塞栓症は、心臓付近でできた血栓が移動し脳の血管を詰まらせる脳梗塞です。そして、脳血栓症は、脳の血管が狭くなったり、血栓ができたりして、特に夏に発症しやすい脳梗塞です。脳梗塞は、睡眠中や朝の起床後2時間以内に発症しやすいと言われています。

Q. なぜ、夏に多い？

主な原因は、『脱水症状』による体内の水分不足です。

夏は気温が上がり、たくさん汗をかきます。そうすると、体内の水分量は減り、血液が濃くドロドロとした状態を招きやすくなります。そして、血流の悪さから、血のかたまりである『血栓』が作られ、脳の血管が詰まりやすくなるのです。特に、就寝中は、汗を大量にかき、水分もとらないために脱水状態になりやすく、その上、血圧が下がることで血液の流れが緩やかとなり、血管が詰まりやすくなります。



Q. 予防するには？

①早めに、こまめな水分補給をしましょう。

夏は、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を取りましょう。特に、高齢者はのどの渇きを感じにくいので、定期的に水分をとりましょう。また、夏の脳梗塞予防のためには、就寝前や起床後にコップ1杯ずつ水を飲むようにしましょう。

②エアコンを上手く活用しましょう。

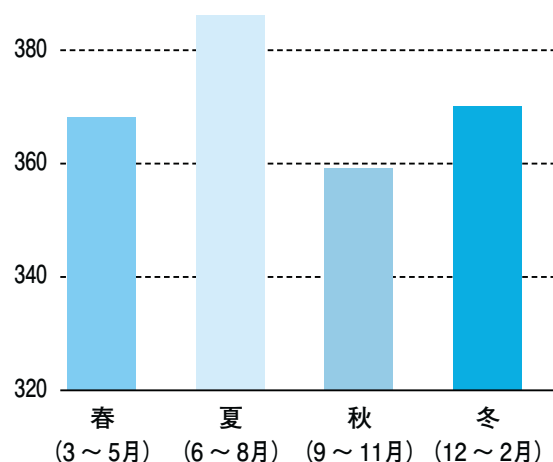
熱帯夜は、たくさんの汗をかきます。就寝中の知らない間に、熱中症や脱水を起こす可能性もありますので、エアコン等を活用しよい睡眠環境を確保しましょう。

③生活習慣の見直しと改善をしましょう。

脳梗塞の3大原因である高血圧、高血糖、脂質異常を予防することが大切です。元々、このような病気を持っていると、脳梗塞を起こすリスクは高くなります。日ごろの食事や運動、喫煙、飲酒等の生活習慣を見直し、改善することが大切です。



脳梗塞患者の季節別集計（2008～2010年）



出典：国立循環器病研究センター



脳梗塞のチェック法（FAST）

Face（顔のまひ）…笑顔を作りましょう。この時、「顔の片側が下がる・ゆがみがある」はありますか？

Arm（腕のまひ）…両腕を上げてみましょう。この時、「片腕に力が入らず、片腕が下がる」はありますか？

Speech（言葉の障害）…会話をしてみましょう。この時、「言葉が出てこない・ロレツが回らない」はありますか？



Time（発症時刻）…これら3つの内、1つでも当てはまるものはありましたか？あれば脳梗塞疑いです。発症時刻を確認してすぐに病院へ。

☆事業のご紹介『はつらつ教室』☆

介護予防、寝たきり予防を目的に、椅子で座ってできるストレッチや筋力アップ体操を、各保健センターにおいて、1回／2週間の頻度で、実施しています。65歳以上の方が対象です。今年度は、参加を随時募集しています。参加を希望される方は、各地域包括支援センター（保健センター）へお問い合わせください。



★今月号の担当★
保健師
後藤恵理奈



元気アップ体操、検診等ガイド

元気アップ体操

CATV11チャンネル10時・14時・18時に放映中!

バランス力は 大丈夫ですか

転倒の要因の一つとして、バランス能力の低下があります。

高齢者は転倒が原因で、寝たきりや介護が必要な状態になることが多くあります。また、片足で立つことができなければ転倒する可能性が高くなります。

今回は、バランス力を強化させ、転倒予防に役立つ運動をご紹介します。

転倒を予防して、いつまでも元気で暮らせるよう、健康寿命を延ばしましょう!

☆開眼片足立ち(立位)
・片足の指先に力を入れ、踏ん張るようにして立ち、反対の足は、床に着かない程度に上げます。



◎転倒しないよう、物につかまって行いましょう。

☆片足上げ(座位)
・お尻の部分がしっかりと浮くまで片足を上げます。



8月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
3日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
10日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
17日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
24日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
いきいき体操 (★5P)		
10日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
24日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
育MEN料理教室 (★10P)		
20日(木)	9:30~12:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
4日(火)	10:00~11:00	生名公民館
27日(木)	10:00~11:00	立石港務所
みんなの交流会 (★5P)		
28日(金)	10:00~12:30	生名保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)		
18日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
19日(水)	10:00~14:00	高井神公民館

◆弓削保健センター TEL 77-3700

健康相談 (★5P)		
4日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
はつらつ教室 (★5P)		
6日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
20日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
27日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
のびのびひろば		
7日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755

口腔ケア講座 (★5P)		
4日(火)	10:00~11:30	岩城保健センター
育児教室 (★5P)		
6日(木)	10:00~11:30	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		
18日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
健康相談 (★5P)		
21日(金)	10:00~11:00	長江公民館
31日(月)	10:00~11:00	コミュニティセンター

圓弓削総合支所住民課発達支援センター
☎72-9366、生名総合支所住民課☎76-3000、岩城総合支所住民課☎75-2500、
魚島総合支所住民課☎78-0011

秋の特定健康診査

年に一度の特定健康診査はもう受けられましたか? 秋の集団特定健康診査を左記のとおり実施します。是非この機会をご利用下さい。

●日時・場所

9月9日(水) 9時~11時・岩城総合支所
9月9日(水) 14時~16時・生名公民館
9月10日(木) 9時~11時・せとうち交流館

●自己負担額: 1千円(後期高齢者保険加入者は無料)
※心電図、眼底検査、貧血検査希望の方は400円必要です。
●お申込み方法: 8月17日(月)~8月28日(金)の間に各総合支所住民課窓口か電話でお申込み下さい。