



脳梗塞について

風ユニット 石原

< テーマ設定の理由 >

祖父が数年前に脳梗塞になったのがきっかけです。脳梗塞のことを調べたところ再発することがあるのを知り、再発防止や更にどんな症状等があるのか知りたいと思いました。

脳梗塞とは脳の血管が突然詰まって血流が途絶え、脳の神経細胞が死んでしまう病気です。脳の細胞は突然血流が止まると数時間以内に完全に死んでしまい再生は困難な為、一旦、脳梗塞を起こすと重大な後遺症が残ったり、生命に関わることもあります。



<原因>

脳梗塞を脳の病気と勘違いしている人が多いですが脳梗塞のほとんどは脳の血管に起こる**【動脈硬化】**が原因となっています。したがって動脈硬化を促進させる病気や生活習慣を持つ人が脳梗塞を起こす危険因子が高い人といえることができます。

高血圧

糖尿病

脂質異常症

肥満

慢性腎臓病



運動不足

60歳以上

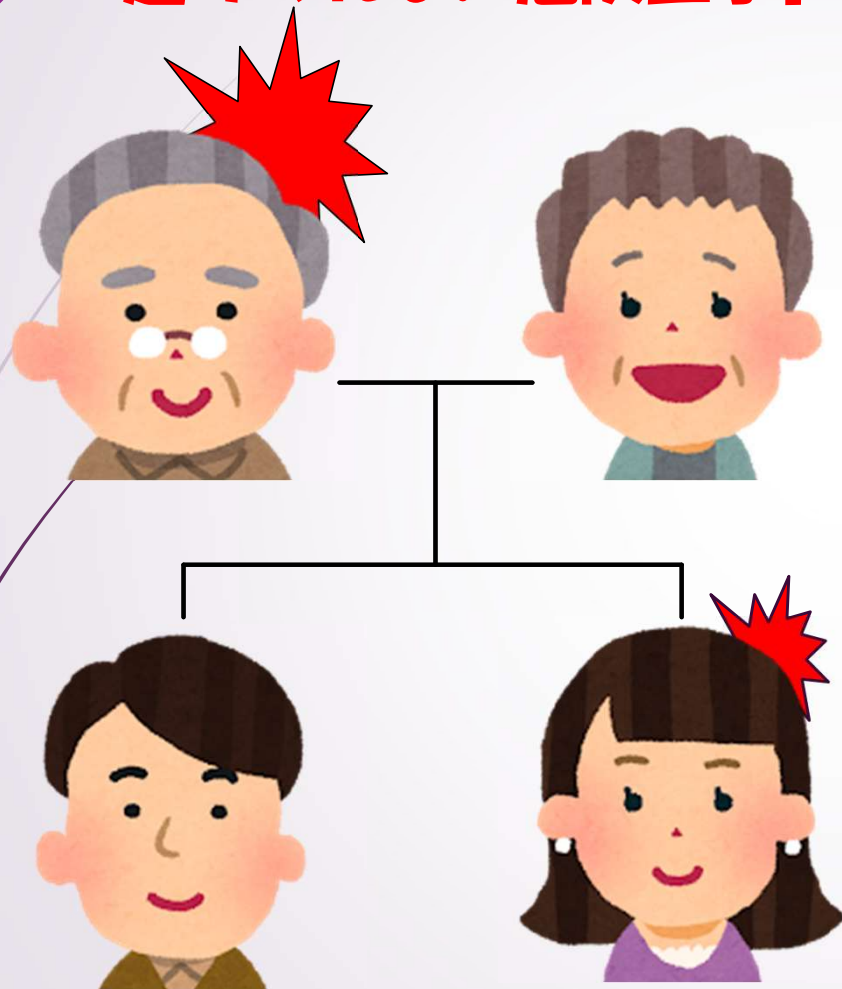
喫煙

心房細動

大量飲酒

<危険因子>

「避けられない危険因子」もある!!



脳梗塞の危険因子には**年齢**、**性別**、**遺伝的要素**など、どうしても避けられないものもあります。

リスクが増大!!

家族に脳梗塞の発症者がいる場合
脳梗塞は遺伝する病気ではありませんが
なりやすい体質は遺伝します。
両親や兄弟、祖父母といった
血縁者のなかに脳梗塞を経験した人が
いたら自分も脳梗塞になりやすいそうです。

<危険因子>

「運動不足」と「ストレス」も危険を招く!!



運動不足は肥満にも繋がるうえ高血圧や糖尿病、脂質異常症などの危険因子を招き、脳梗塞の危険を高めます。

ストレスも脳梗塞の原因になる場合があります。日頃からストレスが強く、

よくイライラしたり怒ったりしていると、アドレナリンというホルモンの分泌が増えます。

その結果、血管が収縮して血圧を上がりやすくさせ、脳梗塞を誘発しやすくなります。

また、強いストレスは不整脈を誘発する可能性もあります。

運動やストレス解消は、高血圧、高血糖、コレステロール値の改善にも効果があります。

運動不足やストレスをためない為に、日常生活に適度な運動習慣を取り入れたい、十分な睡眠をとるように心がけるのが大切です。



<危険因子>

「A型性格」や「感染症」にも注意!!

脳梗塞を起こした人には「**A型性格**」が多いといわれています。これは血液型のA型とは無関係で**負けず嫌い、短期、頑張り屋**といった性格のことを指します。

A型性格は、向上心や競争心が強く、企業経営者や社会的責任が大きい仕事をしている、いわゆる仕事人間に多く見られます。その精力的な性格から強いストレスを抱えることが多くそれが脳梗塞の誘因となっています。

その他の危険因子として、高齢者にとっては風邪などの**感染症も脳梗塞の引き金**になります。**発熱や下痢、脱水**に加え、感染によって**白血球が増加**することも脳梗塞のリスクを高めるといふ報告があります。高齢者の方は特に注意が必要です。



< 症状 >

～脳梗塞が起こる部位によって症状が異なる～

人間の脳は全身をコントロールする働きをしている為、脳梗塞によってダメージを受けると障害された部位によって様々な症状が現れます。

人間の運動神経は延髄で左右に交差している為、脳梗塞が起こった部位とは反対側に症状が現れます。例えば、脳梗塞が脳の左半球で起こった場合は右手と右足の麻痺や痺れが起こります。逆に右半球で起こった場合は同様の症状が左半身に生じます。また、脳梗塞の後遺症として片麻痺、感覚障害、構音障害、失語、失認などの皮質症状や意識障害がみられます。



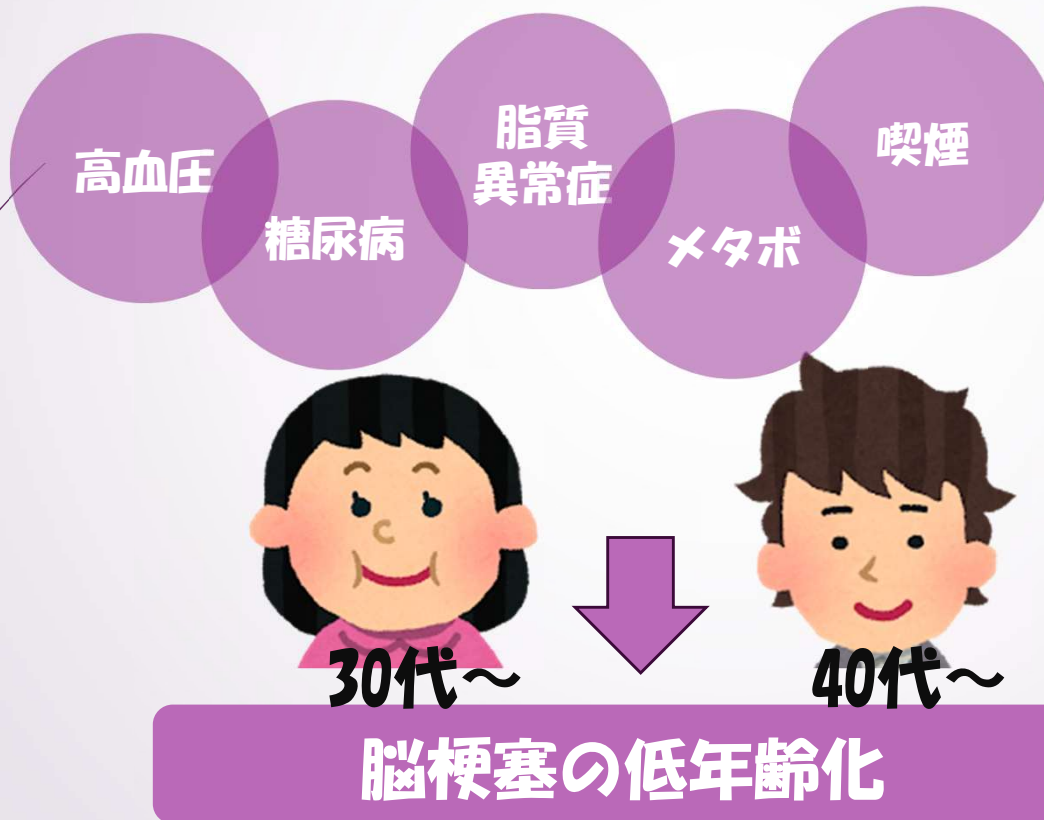
～【若年性脳梗塞】が増えている～

「**脳梗塞は高齢者の病気**」と思っている人も多いかもしれませんが、
ですが、それは間違いで近年では発症の低年齢化が進んでいます。
その原因が**日頃の好ましくない生活による生活習慣病**です。

「**生活習慣病の低年齢化＝脳梗塞の低年齢化**」となります。

脳梗塞はお年寄りだけの病気ではありません。

若いうちから予防の意識をもって、食事や生活習慣の改善に努めることが大切です。



<再発への防止> 脳梗塞は再発への備えが必要です。

<食事> **リスクを減らす食べ方**

ゆっくり食べる…

早食いは満腹感を得にくい。
また食物をよく噛むと少ない量でも満腹感を得られます。



3食とる…

食事を抜くと次の食事で脂肪分が過剰に
吸収され太りやすくなるので食事は1日3食しっかりとる。

「ながら食べ」は禁止…

テレビを見ながら等、食事に集中できない環境では
ついつい食べ過ぎてしまいます。



<再発への防止>

脳梗塞は再発への備えが必要です。

【運動】

運動は再発予防にもストレス解消にもなり程良い運動習慣は、脳梗塞だけでなく**高血圧**、**糖尿病**、**脂質異常症**、**肥満**などの生活習慣病を予防する。

【生活上の注意】

脳梗塞の原因は血の塊が血管に詰まることですが血栓が生じる大きな要因が**「脱水」**です。
水分を多くとって血栓を予防する生活習慣は欠かせません。



ご清聴ありがとうございました。

