

## 理学療法だより〈6月号〉

### テーマ：脳卒中

#### ～脳卒中とはどんな病気？～

#### 突然倒れる病気

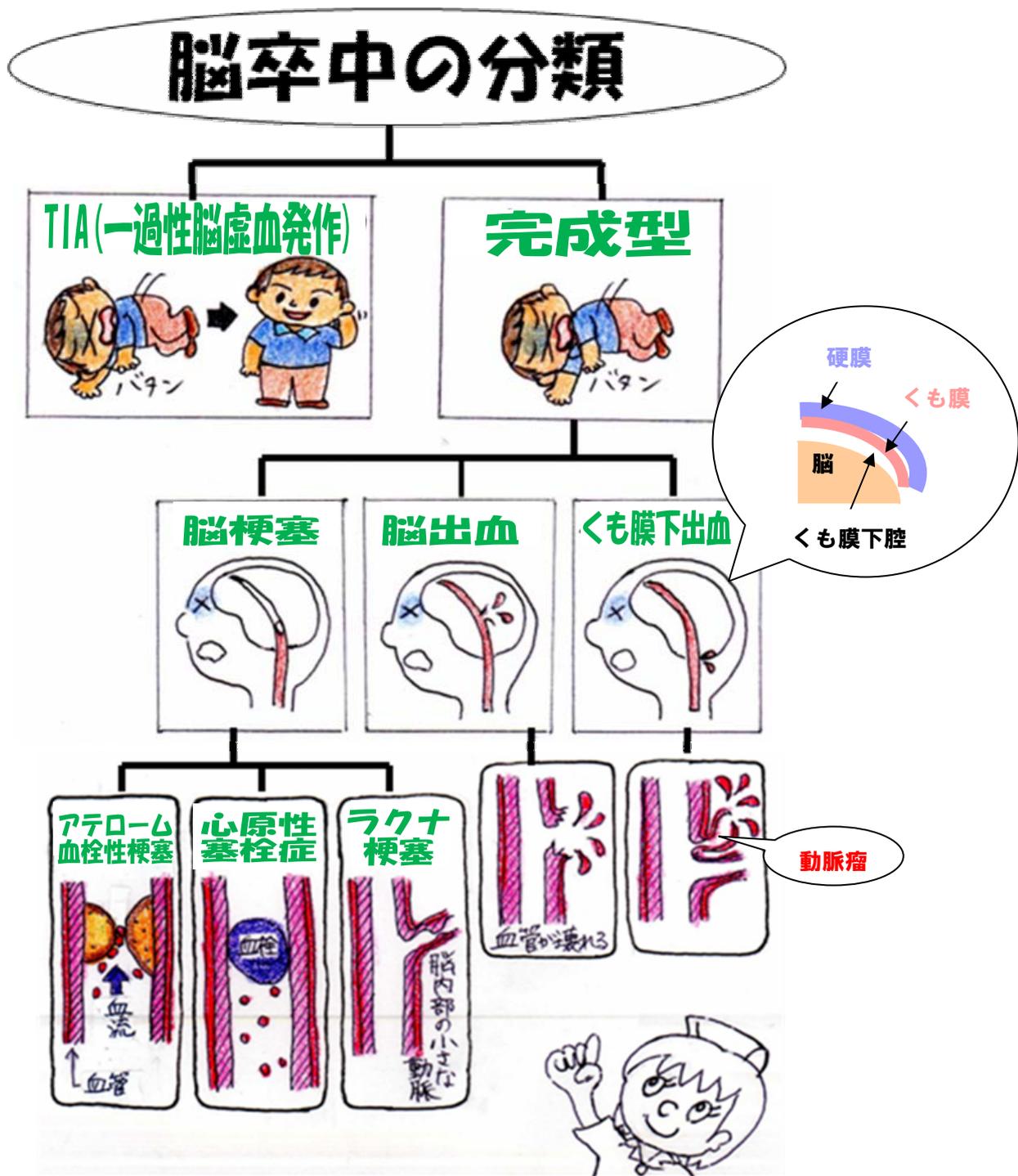
これまで元気だった人が、急に意識を失って倒れたとします。そうしたときに真っ先に考えなければならぬ病気は**脳卒中**です。命にかかわりのあることが多いので、すぐに回復した場合でも詳しく調べる必要があります。

#### 脳卒中にはいろいろある

脳卒中ということばは、“**卒然**として悪い風(邪風)の**中**(当たって)倒れる病気”という意味があります。つまり、脳の血管が詰まったり、破れたりして、突然いろいろな症状が現れる状態すべてを指すものです。

脳卒中には以下のように大まかに

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血
- ・一過性脳虚血発作(TIA)に分けられます。



	どんな病気？	いつ起こりやすい？
脳梗塞	脳の血管が詰まって血液が流れなくなり、酸素とブドウ糖が供給されなくなるために脳の組織が死んでしまう(壊死)もの	安静時・睡眠中・急に 血圧が下がったとき
脳出血	脳の細い血管が破れて脳の中 に出血するもの	日中活動時・特に緊張したい興奮して血圧 が上がったとき
くも膜下出血	脳の表面を走っている動脈が破れて出血する病気	

## 脳卒中の主な症状と徴候は？

徴候は病変が起こった脳の部位によって異なりますが、

主な症状と徴候は…

半身の運動障害  
(片麻痺)

半身の感覚障害  
(しびれる、感じが鈍い  
など)



呂律(ろれつ)が  
回らない構音障害

言葉が出てこなかったり、言葉が理解できず、何を言っているのかわからない(失語症)

## 《脳卒中の予防法》

脳卒中には、高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病といった

**生活習慣病**が深く関係しています！

したがって、脳卒中を起こさないためには…

**正しい生活習慣を身に付ける事が重要！！**

たとえば、

- ・ 喫煙や大量飲酒を避ける。
- ・ 減塩(1日10gまで)を心掛ける。
- ・ 甘い食べ物をひかえる。
- ・ 適度な運動をする。      etc



## 『生活習慣病を防ぐ食材』

青背の魚



食物繊維を  
多く含む野菜



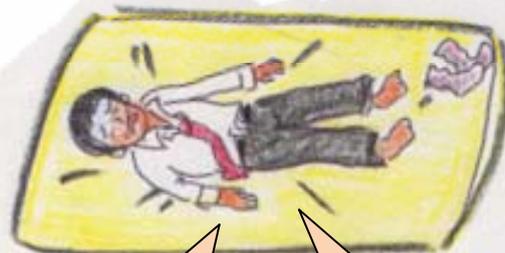
## 脳卒中が起こったらまずどうするか。

かかりつけの医師に連絡し、  
すみやかに救急車を呼びましょう！

### 救急車の到着を待っている間に確認すること

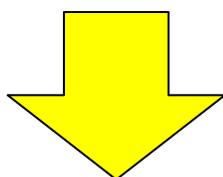
- 1、意識があるかどうか
- 2、呼吸をしているかどうか
- 3、吐いていないかどうか

→吐きそうな時は横向きに寝かせる



身に付けているもの  
(時計やベルト)を緩める。

シーツなどの上に  
寝かせ、搬送しや  
すいようにする。



救急隊員が到着したら、  
今までの経過・状況を  
説明する。



**注意！**

救急隊員が到着するまで立  
ち上がらせたり、無理に体  
をゆすったりしない！！