

これからの季節は脳卒中の備えを

徐々に寒さも深まり、血圧が上がりやすくなるこれからの季節は「脳卒中」のリスクが高まる時期です。病院でも脳卒中の予防外来や救急搬送される患者さんが増えてきます。

各種報道や健康番組などで「脳卒中」の文字を目にする機会も増えていきますし、また、ご家族・親しい友人が脳卒中になってしまうこともあるかもしれません。そのようなとき、次は自分ではないかと不安に駆られてかえって体調を悪くする方も中にはいます。一方、そんな病気は自分には無縁だと思っている方も少なからずいますが、残念なことに脳卒中はとても身近な病気なのです。予防外来では、ただただ不安で悩むことも、逆に脳卒中という病気に無関心でいることもおすすめしていません。脳卒中は「正しく怖れてしっかりと予防に取り組む」ことが大切なのです。

まず大事なことは、脳卒中の典型的な症状をよく覚えておき、そしてその症状が出たら迷わず受診すると日頃から心に決めておくことです。通常、脳卒中の症状は突然出ます。さっきまで元気だっ

脳神経外科医師 あわの たかゆき 栗野貴志

たのに、意識がない、受け答えがおかしい、片方の手足が痺れる、動きが悪い、ろれつが回らない、言葉が理解できない、目が見えにくくなる、めまいがする、まっすぐ歩けない、経験したことのない激しい頭痛…急にこれらの症状が出たら危険信号です。ためらわず、すぐに受診してください。早い治療は、その後良い結果に繋がることが多いです。

次に予防です。脳卒中の多くは、長い間かけて血管が傷み発病します。心臓の不整脈が原因になることもあります。血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪などが高い状態で続くと脳の血管がどんどん脆くなってしまいますので、検診や人間ドックなどでこれらが指摘された場合は、直ちに改善に取り組みましょう。自分ひとりではできない…という方は医療機関を受診してください。医師と一緒に治療に取り組むことで安心感も得られます。その他にも、夜間のトイレや入浴前の脱衣所での急激な温度変化を避けるために、暖房器具を上手に使うなどの工夫も大切です。