

各務原市 ふるさと福祉村 情報

2017
秋号 23

ふるさと福祉村



各務原市ふるさと福祉村情報

23

2017年秋号

発行責任者/二宮 保典

事務局/山東印刷株式会社 各務原市藤原町1丁目5番 056-389-1414

脳卒中のお話



東海中央病院 脳神経外科

松久 卓

脳卒中の「卒中」は、「卒中風」の略と言われ、「突然と風の中（あた）る」という意味です。「突然、悪い風に中って倒れる」が転じて「突然、意識を失って倒れる」という意味になったと言われています。この言葉のとおり、脳卒中は、ある日突然、半身に力が入らなくなったり、物が言いづらくなったり、あるいは突然フラフラして立てなくなったりします。またひどい時には頭痛・嘔吐を伴って、意識も失って倒れたりすることもあります。

脳卒中は、一言でいうと「脳の血管の病気」です。また「脳血管障害」と同義語です。大きく分けると脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」、脳の表面の血管に「脳動脈瘤」という瘤ができて、それが破れて出血する「くも膜下出血」の3つのタイプに分かれます。どれも脳に血液がいなくなることで、酸素や栄養の供給が途絶え、神経細胞が死んでしまうことにより症状が出現します。

脳卒中は早く治療を開始すればそれだけ後遺症が軽くなります。また発症後4.5時間以内でしたら、tPAという血管に詰まった血の固まりを溶かすお薬が投与できます。このお薬を投与

すると、ほとんど障害なく社会復帰できる人が通常の治療と比較して1.4倍に増えると言われています。ただし発症後4.5時間以内にtPAを投与するためには、病院に発症後3時間以内に到着しなければなりません。ですから万が一「半身に力が入らなくなったり」「歩くときふらふらするようにになった」「物が言いづらくなった」「急に激しい頭痛・嘔吐が出現した」等の症状がみられましたら、「少し様子を見てから」とか「明日の朝になってから」とか言っていないですぐに救急車を呼んで病院へ行きましょう。

脳卒中を100%予防することはできませんが、脳卒中になる確率を減らす方法があります。それは、脳卒中になりやすい原因（危険因子と言います）を減らすことです。危険因子には、高血圧、糖尿病、脂質異常症（コレステロールが高い）、喫煙、肥満、多量の飲酒等があります。これらは、根本的には生活習慣の乱れ（不適切な食事、運動不足、多量の飲酒、ストレス、喫煙）からきており、危険因子のある方は、まず生活習慣を改めることが大切です。特に高血圧症、糖尿病、脂質異常症にならないためには、「減塩」、「肥満防止」、「適度

な運動」が大切です。具体的に「減塩」するには、まず味噌汁は1日1杯まで、ラーメンやそば・うどんの汁は飲まずに残すようにしましょう。また味付けは、胡椒、唐辛子、レモン汁、酢等を上手に使い、塩・醤油の使用量をできるだけ少なくすることが大切です。「肥満防止」のためには、まず揚げ物の摂取を減らすことです。そして肥満の人は、空腹感を一刻も早く癒そうとして早食いになる傾向があります。すると血糖が上がって空腹感がなくなる前に過量の食物を摂取することになります。ですからゆつくり食えることが大切です。まず野菜や汁物を摂ってからゆつくりとご飯類を食べると（野菜ファースト）良いと思います。「適度な運動」とは、「軽く汗をかく」あるいは「軽く息切れのする」程度の有酸素運動を指します。具体的には早歩きや散歩が手軽でおすすめです。週3回ぐらい30〜40分程（約4〜5km）の散歩を続けることが良いとされています。また日常生活の中で、上下2〜3階はエレベーターを使わず階段で行く、1km以内は歩いて行く、4km以内は車を使わず自転車で行くようにすると良いと思います。

最後にまとめますと、「脳卒中にならないためには、減塩、減量、運動、禁煙、節酒」「脳卒中の症状が出たら、すぐに救急車を呼ぶ」ことが大切です。

できることから始めてみよう



住み慣れた地域で、いつまでも安心して豊かに暮らしたい…これは皆さん誰もの願いではないでしょうか。しかし、少子高齢化の進行や、地域経済の停滞などを背景に、健康・医療・福祉など、私たちが抱える生活上の不安は少なくありません。こうした不安や課題を、互いの助け合いで解決し、活性化するようお手伝いするのが「ふるさと福祉村」です。

「ふるさと福祉村」というと「日本昭和村」のようなテーマパークかな？とか、医療や福祉の大規模施設の集まった場所をイメージされるかもしれませんが、そうではありません。

「ふるさと福祉村」とは、国・県・市町村が提供する公的サービスや社会福祉協議会等が実施する地域福祉活動と連携しながら、地域で求められている生活支援サービスや福祉教育、人材の育成などに取り組む新たな「地域福祉活動組織」のことです。

「ふるさと福祉村」は一言でいえば「福祉の町内会」です。年をとっても、障がいを持って、住み慣れた地域で安心して暮らして暮らすための「支え合い」や「助け合い」の「福祉コミュニティ」づくりをめざすものです。

「ふるさと福祉村」の形態は、病院や診療所、福祉施設、商店、銀行、建築など様々な民間事業者がお互いに連携し、自治会や老人クラブ、女性団体やボランティアなどの地域に根付いている支え合いの輪と協働して、健康づくりや医療、介護など生活全般のニーズにきめ細かく応えていくための、生活支援サービスのネットワークです。