



問屋町 第29号

すこ 健やかLetter

発行日：2018年11月26日 発行元：協同組合青森総合卸センター

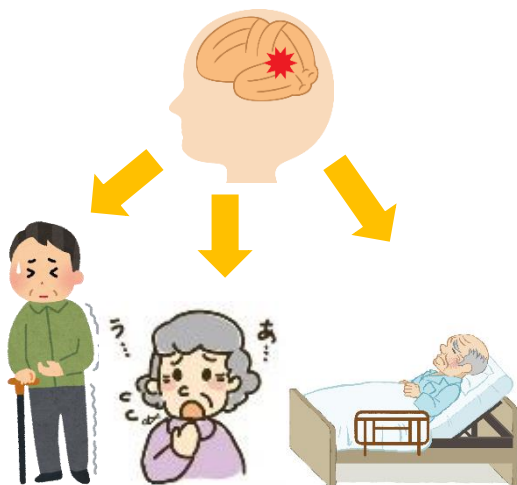
冬の足音が近づくとつれ、寒さが身にしみるようになってきました。皆さん防寒対策はお済みですか？

今回は、命を脅かす病「脳梗塞」を自分で早期発見できる方法をお知らせします。延ばそう健康寿命！



巨大血栓を作らない！

脳梗塞・寝たきり予防



脳の血管が詰まり、半身まひや言語障害を引き起こす怖い病「脳梗塞」。軽度であれば薬で回復できるようになった一方、寝たきりや死につながる「重症化しやすいタイプの脳梗塞」が最近増えています。この脳梗塞を引き起こしているのが「心臓の震え」です。やっかいなことに、自覚症状が少ないため気づきにくく、また病院で検査しても見つからないケースが多いのです。

寝たきりや死につながる脳梗塞の2つの予防法

- ① 「重症化しやすいタイプの脳梗塞」は、巨大血栓が脳の血管に詰まって引き起こされます。その巨大血栓は、心臓の震え「心房細動」により作り出されます。高血圧や肥満、よく飲酒する人はリスクが増すので、生活習慣を見直しましょう。
- ② 心房細動は「脈をとる」習慣をつけることで早期発見できます。リラックスしている「夜寝る前」「朝起きてすぐ」の1日2回、布団の中で測りましょう。脈が不規則だったり、速過ぎまたは遅過ぎたりする場合は要注意です。

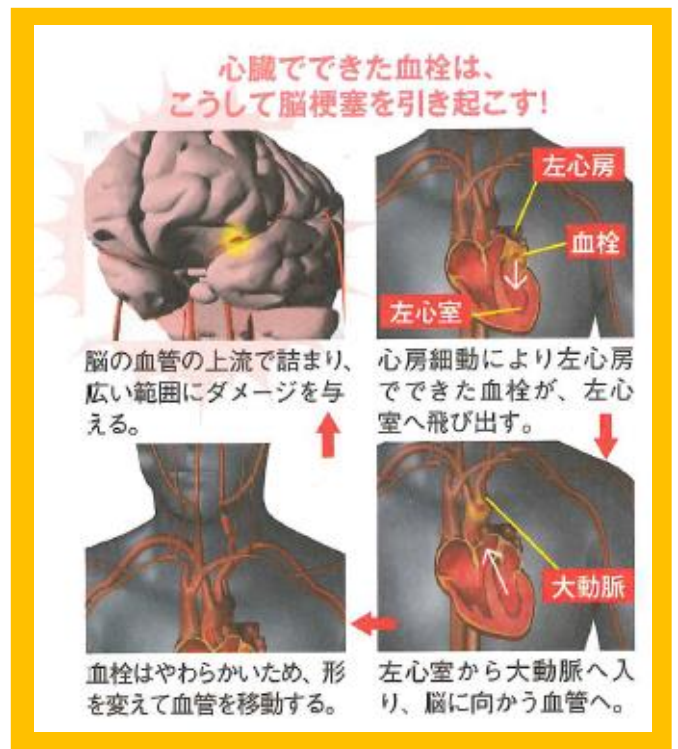
詳しくは裏面をご覧ください。

重症化しやすいタイプの脳梗塞 原因は…

脳梗塞は、血液の成分が固まった「血栓」が脳の血管に詰まり発症します。通常は直径2～6mmの大きさですが、「重症化しやすい脳梗塞」を引き起こすのは、3cmを超えることもある巨大血栓。脳の太い血管が詰まり広範囲がダメージを受けるため、体への影響も大きくなります。

この巨大血栓を作り出す犯人は、心臓の震え「心房細動」。心臓の血液を送るリズムが乱れ、1分間に最大600回も細かく震えることで、血液の流れが淀み、巨大血栓ができてしまうのです。高齢者に多い病ですが、50～60代にも増えており、特に、高血圧や肥満、よく飲酒する人はリスク高いと言われています。

この心房細動、動悸や息切れ程度しか自覚症状がないことが多いため気づきにくく、また、心臓の震えは常に起きているわけではないので、病院の検査でも見つかりにくいのです。



始めよう！脈を取る新習慣

心房細動は、「脈をとる」習慣でいち早く発見できます。心房細動が起こると、脈のリズムが乱れるため、こまめに脈をとることで発見できます。

1日2回「夜寝る前」と「朝起きてすぐ」に布団の中で測るのがオススメ。心房細動はリラックスしているとき起きやすいようです。



こんな脈なら
要注意！

- ・不規則
- ・15秒間に25回以上 (1分間に100回以上)
- ・15秒間に10回以下 (1分間に40回以下) または弱くて測れない。

脈のとり方



① 手首を曲げるとシワが寄るあたりに、薬指、中指、人差し指の3本を置く。

※家庭用血圧計には、脈拍を測定できるものもあるので、利用してみましょう。



② 指を立てて少し強めに押さえる。15秒間脈の回数を数える。

※1週間測ってみて異常がある場合は、病院を受診しましょう。