



知ってて損なし！脳血管疾患のリスク！

新年明けてから新型コロナの流行が進み、今まで以上に個々の免疫力の維持向上に力を入れる必要があるなと感じます。皆様、日々のお仕事も大事ですが、時期が時期ですのでくれぐれもご自愛ください。

今回のテーマは脳血管疾患です！

理学療法士が（「疾患の基礎」、「症状」、「リスク」、「日常生活の注意点」など）ご紹介したいと思います。



1. 脳血管疾患とは？

脳血管疾患とは、脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称です。おもな脳血管疾患には「出血性」と「虚血性」の2つのタイプがあり、これらは「脳卒中」とも呼ばれています。

脳の血管がつまって、血液が流れなくなる「脳梗塞」、脳の血管のもろくなった部分から出血する「脳出血」、動脈瘤の壁が破けて出血する「くも膜下出血」などがあります。

メタボリックシンドロームの増加（高血圧症、糖尿病、高脂血症）、高齢化の進行により、脳血管疾患の発症は今後も増加が予想されます。

3. リスク

サブタイトルにもあるように脳血管疾患のリスクについてはしっかり押さえておきたいところになります。一番のリスクとしては再発しやすいということです。一体なぜ再発する確率が高いのでしょうか？その原因は、脳血管疾患を発症した原因や危険因子が、生活習慣の中に潜んでいるからだと言われています。そのため、肥満に繋がる**食生活・運動不足・飲酒や喫煙・ストレス**を見直すことが大事です。

リスクを知ったうえでどのように解決していくのが大切になっていきます。解決の仕方はいくつかあると思いますが、長く続く方法を選択していく必要があります。

2. 症状

脳血管障害の症状は突然現れることが多いですが、頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれなどの前ぶれ症状が起ることもあります。典型的な症状は、片方の手足や顔の半分が動かなくなったりしびれる、ろれつがまわらなかつたりうまく言葉を発することができないなどがあります。

脳血管疾患の症状

※病巣によって症状は異なります



4. 日常生活の注意点

利用者様の中には食生活や飲酒・喫煙習慣を変えたいと思ってもなかなか変えられない方がおられると思います。運動も同じく、やらないといけないと分かってもなかなかできないものです。

規則正しい健康的な生活習慣は一人で継続していくのは難しいです。しかし、当デイサービスに来所頂ければ、栄養バランスの良い食事、運動指導やサポートができます。そのため、できるだけ休まないように頂くことがポイントとなります。もしご利用者が休みたいと仰った際には休まないように声掛けしていただくと幸いです。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

次回は脳血管疾患について『**わかりやすい！症状5選！**』を重点的にお伝えしますので、是非楽しみに！！