

脳卒中予防と備え

小田原市は脳卒中(脳梗塞・脳出血など)で亡くなる方が、神奈川県内の市中で最も多いことがわかっています。その原因は、高血圧、動脈硬化、糖尿病、心臓病などですが、ストレス、飲酒、肥満、喫煙、運動不足など生活習慣からの原因もあります。近年、脳出血は減少、脳梗塞は増加傾向と言われ、脳卒中の60%は脳梗塞となっています。脳梗塞を起こす確率は心房細動がある場合、正常な人に比べ5倍程度高くなります。再発率は3年以内に20~30%、特に1年以内は注意が必要です。発症する時間帯は朝の起き抜けと睡眠中に集中しています。就寝前にコップ1~2杯の水を飲む。いつでも飲めるように枕元に水を置いておくことをお奨めします。万が一、脳梗塞の症状が出た時には、3時間以内にt-PA療法を行うと劇的に症状の改善がみられる場合があると言われておりますので、あらかじめ対応している医療機関を知っておいた方がよいでしょう。「t-PA 小田原」で検索をかけると調べる事ができます。

理学療法士