

夏の脳梗塞に注意



社会医療法人全仁会

倉敷平成病院

脳神経外科部長

高尾 聡一郎

◆夏に多い脳梗塞

脳卒中は冬に多いと思われていますが、脳梗塞に限るとむしろ夏の発生率が多くなっているという報告が平成24年に国立循環器センターよりなされており注意が必要です。

夏に脳梗塞の起こりやすい理由として第一に挙げられるのが、脱水による体内の水分量の不足です。人間の身体は子どもで約70%、成人では約60%、老人では50%～55%と言われており、私たち人間にとって水分は大変重要な役割を担っています。



夏には、汗を多く描く為、それに見合った量の水分補給していなければ、体が脱水状態に陥り、血液が「ドロドロ

口状態」となります。その結果、血管が詰まりやすくなります。特に、睡眠の前後に上手に水分補給を行うことが大切です。普段でも私たちは、眠っている間に平均するとコップ1杯程度(200cc)の汗をかきます。真夏の熱帯夜ともなると、それ以上の大汗をかくことも珍しくありません。また眠っているときは、一般に血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり、血栓ができやすい状態になります。

夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて、発症のリスクが高くなります。予防のためには、まず寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。中高年になると、睡眠中にトイレに立つことが多くなるため、それを嫌って夜間には水分をとらない人が少なくありません。しかしこれは大変危険なことです。枕元に水を置いて、いつでも飲めるようにしておきましょう。また朝起きたときに水を1杯飲むことも、夏の脳梗塞の予防につながります。とくに血圧が高めの人や、動脈硬化の疑

いがある人は、睡眠の前後の水分補給をぜひ心がけてください。
また高血圧、糖尿病、高脂血症の方は、かかりつけ医の指導のもと、それらのコントロールを良好に保つ事も脳梗塞の予防には重要となってきます。



◆こんな症状がでたら要注意

脳卒中では以下のような症状が突然起こります。

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる
- 手足のみ、顔のみの場合もあります
- 呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことのない激しい頭痛がする(日本脳卒中協会より)
- もし、このような脳卒中を疑うような症状が出た場合は一刻も早く、脳卒中専門病院を受診してください。血栓

溶解療法(トPA療法)では、対象が発症4.5時間以内等の治療を行うための一定の条件があります。一刻も早く脳卒中専門病院を受診しましょう

◆一過性脳虚血発作に注意

すべての脳卒中が、ある日、なんの前触れもなく、突然、起こるわけではありません。なかには大きな発作が起こる数日～数週間前に一時的な軽い発作が先行することがあります。脳梗塞の前触れとして、脳梗塞とまったく同じ症状が短時間(多くは数分～数十分、長くても24時間以内)だけ出現するものを、一過性脳虚血発作といえます。症状が一時的で軽いため、安易に考えがちです。しかし、放置しておく大きな脳梗塞を発症することもあります。『前触れ現象』をそのままに放置するのではなく、おかしいと思ったら、すぐに病院を受診して適切な治療を受けるようにして下さい。



学習療法で認知症の予防・改善を目指します

誰でもできる「読み書き・簡単な計算」が脳を活性化します

社会福祉法人全仁会

デイサービスドリーム

管理者：くもん学習療法育成士

坂本 晋也

デイサービス

ゆかいな広場

管理者

柳井 健司

平成22年厚生労働省の統計によると、65歳以上の高齢者のうち、15%の462万人は認知症といわれています。また認知症になる可能性のある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計され、65歳以上の4人に1人が認知症と「予備軍」とされています。社会全体で認知症に関する正しい知識と理解を持ち、認知症の人や家族に対して地域や施設でサポートすることが大切です。

「認知症予防」のための取り組みの中の1つに「くもん学習療法」というものがあるのをご存じでしょうか? 簡単に説明したいと思います。

くもん学習療法とは?

東北大学の川島隆太教授と共同研究者である「くもん学習療法センター」が長年の公文式の経験を活かして、高齢者施設等で学習療法が実践できるようにシステム化したもので、「おとなのKUMON」といった感じます。担当職員(学習療法士)は

十分な研修を受け、くもんが開発した専用の教材を使用します。

く読み書き計算が脳の前頭前野を活性化

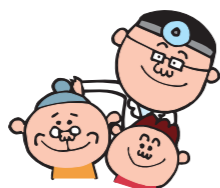
音読と計算を中心とする教材を用いた学習を、学習者と支援者がコミュニケーションを取りながら行うことで、認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの前頭前野の維持・改善を図るものと定義され、認知症予防や改善に効果があると確認されています。

く学習内容は?

「読み書き・計算」のプリントを学習します。教材は一人ひとりにあった課題でスラスラできるものを選びます。また、すうじ盤という数字のコマを置くゲームをして頂きます。



超簡単!! 家でできる運動のすすめ



せつしよく えんげしょうがい 摂食・嚥下障害(飲み込みの障害)

倉敷平成病院 リハビリテーション部 言語聴覚療法課長 藤本 憲正

前回の飲み込みの運動は首回りでした。わかりましたか? 今回はお口、特に頬と唇(顔)のトレーニングを紹介します。

- ～顔の体操～ *各々5回ゆっくりと
- ①頬を膨らます(口や鼻から空気が漏れない)。頬をすぼめる。
 - ②右の頬を時計回りに大きくゆっくりぐるぐるマッサージ。左の頬も同様に。
 - ③唇をとがらす(「う」の口) 唇を引く(「い」の口)。「うい・うい・うい…」 大げさぐらいに。
 - ④大きく口を開ける(ゆっくり)。しっかり口を閉じる(噛みしめて)。

これらは嚥む力や口からのこぼれ・食べ物の取りこぼしを防ぎます。次回はお口の中のトレーニングです。

スタッフが常に学習者の様子に注意を払い、楽しく学習(楽習)できるようにアドバイスしていきます。週5回1日30分程度の学習です。薬や運動と同様、毎日続けることが大切です。

く参加条件や開催場所は?

年齢や性別など関係なく誰でも自由に参加できます。一般の方も可能です。実施場所は全仁会グループの通所・入所施設で実施しています。

デイサービスドリーム(八軒屋) 086-430-1111
デイサービスゆかいな広場(白楽町) 086-423-2001

その人らしく、元気に安心して住み慣れた場所で生活を営む事は誰もが願う事だと思います。
「元気が一番!おうちが一番!」認知症予防の一つとして何かチャレンジしてみたいかがでしょうか? 詳しい説明などはお近くの全仁会グループまでお問い合わせください。