

地域で活躍されている皆さん自身の健康を守りましょう！

## 「脳梗塞」の早期発見と予防

### ◆脳神経はダメージを受けると治りません。

したがって、一分一秒でも早く治療を開始することが大切です。

つまり・・・**徐々に起こる脳梗塞を、いかに見落とさずにすぐに救急車を呼ぶか？**が大切です。  
→徐々に起こる脳梗塞の症状を知っておきましょう！

### ◆脳梗塞の初発症状

- 手足の脱力感。力が入らない。箸やタバコがポロリと落ちたりする。
- 手足がしびれる。手足や顔面、舌がしびれる。
- フラフラする。吐き気がする。
- 口の左右どちらかから、よだれが出たり食べ物が流れ出る。
- 食べ物の味がヘンに感じる。
- ろれつが回らない。とっさに言葉がでない。
- 老眼鏡が急に合わなくなる。目の焦点が合わなくなる。
- 見える範囲の左右半分だけ、暗くなる。
- 補聴器の聞こえが急に悪くなる。
- 血圧はなんともないのにめまいがする。

※これらの症状が（特に複数）見られたときは、**直ちに**救急車を呼んでください。

◎『しばらく休めば大丈夫・・・』というのが、**『命とり』になります。**

◎『**一晩休んだら（上のような症状が）治ってしまった**』という場合でも、**翌日であっても遠慮なく病院へ受診して、詳しく状態を伝えましょう。**（放置しておく、そのうち大発作の起こる可能性があります。）

### ◆救急車来るまでの間

- 横になって休みます。やたらと動かないこと。
- 着物やズボンを緩めておきます。
- 吐き気がある時は、横向きになっておきます。

### ◆脳梗塞の予防

- 脱水の予防を心がけること！
- 就寝中目が覚めたら、コップ一杯の水を補給！  
手元に水を用意。おしっこが出るからと言って我慢はしない。
- 高脂血症・コレステロール血症のある方は、きちんと治療を受けること。