

病氣に対する知識と理解

脳の病氣を防ぐには

脳卒中は最近、死亡率

は減少していますが、発症率は加齢と共に上昇傾向にあります。また病型にも変化が見られ、脳梗塞、クモ膜下出血が増加し、脳出血は減少しています。

当院に外来受診される方は全てが脳卒中の患者さんではありません。むしろ受診者の大半は頭痛・めまい・しびれといった自覚症状から、脳卒中の発症を不安に思っただけの検査を希望されて来院します。検査結果を聞いて異常が無かった時は、ほぼ

全員が安堵し「心配いりませんか？脳梗塞になりませんか？」と質問されます。しかし、検査結果と将来脳梗塞を発症しないという事はイコールでは無いのです。

では、脳卒中を予防するためにはどんなことに注意すれば良いのでしょうか？

ポイントは様々ありますが、まずは生活習慣を見直すことが重要です。

脳卒中には、脳出血・脳梗塞・クモ膜下出血とありますが、発症者に共通しているのは「喫煙、高血圧、過度な飲酒」です。バランスの良い食事運動不足の解消、ゆつくりと休養をとり、ストレス解消に心がけましょう。また、脳梗塞の原因で

ある、血管をつまらせる血液の固まりである「血栓」は、水分不足で血液の粘調度が高まって出来やすくなります。血液が固まりやすいのは午前6時～9時です。朝目覚めたら、コップ1杯の水を飲む習慣をつけるとよいでしょう。たくさん汗をかき夏の暑い日にも脳梗塞がおきやすくなるので、こまめに水分補給をするように注意しましょう。

脳卒中の発症を防ぐには「脳ドック」も有効な手段です。脳ドックは、

1988年3月、当院がはじめて開始した、脳疾患予防のための検診システムです。脳ドックの受診者にも、症状の無い脳梗塞や脳出血、脳動脈瘤が見つかった人達がいま

す。この場合に注意するのは、これまでに述べた、脳卒中を発病させる危険因子をいかに減らしていくか、管理していくかという事です。ですから検査を受けて安心するのはなく、どんな危険因子を持っているかを知る事が病気の予防につながります。どんな病気であれ発病するのも予防出来るのも結局は本人の「病氣に対する知識と理解」が最も重要だと考えます。



医療法人

新さつばろ脳神経外科病院

副院長 山村 明範

《病院広告6面》