

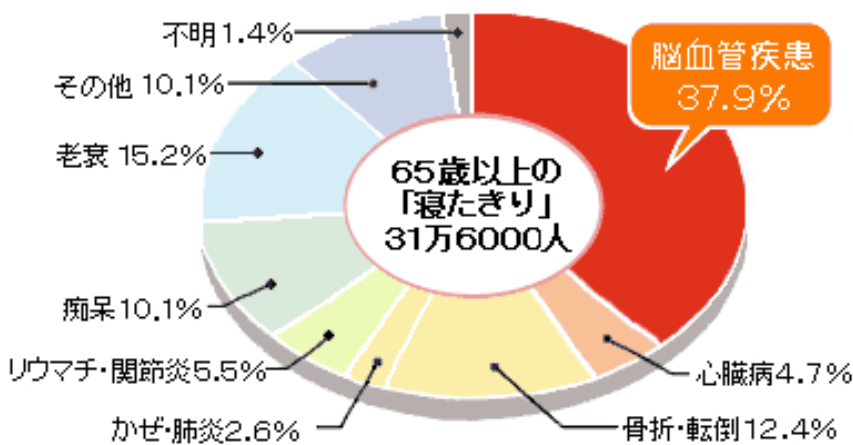


## 知って得する脳卒中の話

### 脳卒中とは

脳卒中(脳血管障害)は、「脳の血管が破れたり、詰まったりして起こる病気」です。血管が破れるタイプは脳内出血と、くも膜下出血があります。血管が詰まるタイプが脳梗塞です。

この病気は後遺症を残すことが多く、ひどい場合には「寝たきり」の原因となります。65歳以上で寝たきり状態の人は全国で約32万人ですが、うち38%が脳卒中後遺症によるもので、原因別では第一位です。



### 脳卒中の予防

日常生活の工夫で、できる予防策を紹介します。

**塩分**…食塩の過剰摂取は血圧上昇の要因になります。理想的な塩分摂取量は1日5〜7gとされています。

**肥満**…過剰な糖質(炭水化物)は中性脂肪となって体内に貯えられ、肥満の原因となります。高血圧、糖尿病、高脂血症の治療のためにも、肥満解消は必要です。

**食事**…コレステロールに気をつける食事も大切です。脂肪量全体の取り過ぎに注意が必要で、特に肉やバターなどの動物性脂肪の摂取を減らしましょう。代わりに、青魚、植物性のサラダ油、種子類(ゴマなど)がお勧めです。葉野菜、きのこ類などに多く含まれる食物繊維は、悪玉のLDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増加させます。野菜・芋類は、降圧作用、脂質代謝改善作用のあるカリウムを多く含みます。

**運動**…運動不足は、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの原因であり、悪化要因となります。ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳などの有酸素運動を継続して行うように心掛けましょう。

**病気**…高血圧、糖尿病、高脂血症などを上手にコントロールすることで脳卒中の発症を予防できます。

**①高血圧**  
 最も効果的な脳卒中防御法は高血圧を治療することです。まず、塩分摂取を控え、適度な運動を続けましょう。薬の進歩で、ほとんどの高血圧は確実に治療できるようになりました。

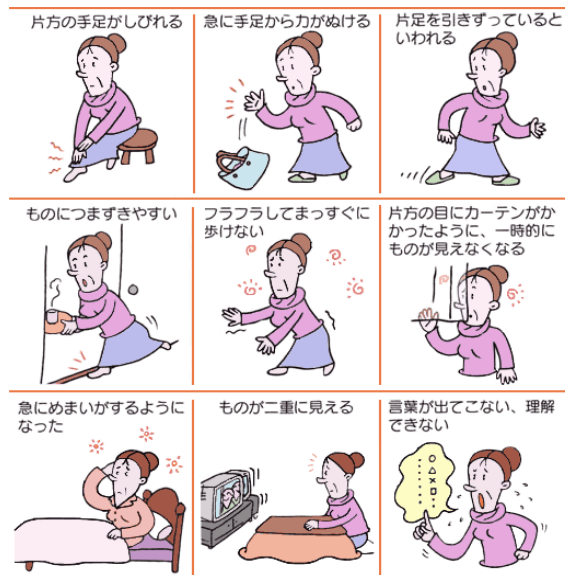
**②糖尿病**  
 糖尿病は、まず食事・運動療法でコントロールします。より重症であれば、薬物治療が必要です。

**③高脂血症**  
 特に悪玉のLDLコレステロール値が高い人、善玉のHDLコレステロール値が低い人は、全身の動脈硬化を起こしやすく、脳梗塞のリスクにもなります。食事や運動、薬などでこれらの値を改善しましょう。

**その他**…喫煙、飲み過ぎ、過労・ストレス、睡眠不足も避けるべきです。高齢になると脱水になりやすく、血液の流れが悪くなる要因になります。夏のだよ汗、嘔吐・下痢、発熱時には水分摂取を心掛けましょう。急激な温度変化、特に冬場の入浴などの暖かい環境から低温の環境への変化は、心臓の負担になり、血圧の急上昇を引き起こし、脳卒中発症の引き金になることがあります。

### 発症してしまったら

くも膜下出血を除く脳卒中の症状の多くは、半身の脱力や感覚異常など、身体の半分の障害として出現するという原則があります。実際の脳機能は非常に複雑なので、障害部位によって出現する症状も多彩です。代表的な症状を示します(左図)。



問題なのは、症状がわずかであったり、ほんの一次的(15分前後のことが多い)だったりして、その後はもとに戻ってしまう場合です。原因となる血管の病変がそのまま残っていることがほとんどなので、もっとひどい発作、治りにくい障害を再発する危険性があります。高いと考えるべきです。急いで専門医を受診し、対策を立ててもらいましょう。

参照：国立循環器病研究センターHP

# 正しい手洗い・うがいで感染症予防!

インフルエンザが流行り始めると、手洗い・うがいを促す声が高まりますが、日ごろから手洗い・うがいを癖付けておくことで風邪などを予防することができます。しかし、間違った方法の手洗い・うがいで逆効果になることも。

今回は正しい手洗い・うがいの方法をご紹介します。予防効果を高めるためにも、次のような正しい手洗い・うがいを心がけましょう。

## 手洗い編

まず、流水で手を湿らせ、石鹸を適量手に取って、両手でよく泡立てます。

- ①手のひら全体をこすり合わせ、泡をのばします。
- ②手の甲をもう片方の手のひらで、こするようにして洗います。
- ③指の先をもう片方の手のひらにこすりつけて洗います。
- ④両手の指と指を組むようにして、指の間をもみ洗いします。
- ⑤親指をもう片方の手のひらで包み込み、軽く回転させて洗います。
- ⑥手首を反対の手のひらで軽く握り、回転させて洗います。
- ⑦流水で20秒以上洗い流し、泡を完全に洗い流します。

⑧最後に、清潔なタオルやペーパータオルなどで水分をよく拭き取り、十分に手を乾かしましょう。



## ポイント

○泡の洗い残しのないように丁寧にしっかりと洗い、細菌などが付着しやすい蛇口には触れないようにしましょう。

○できれば手を拭くものはタオルよりペーパータオルなど、一回使い切りものを使いましょう。



## うがい編

うがいしやすい量(約60 ml)の水や緑茶をコップに用意します。これを3回にわけてうがいをします。

- ①1回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んでクチュクチュと口の中をゆすぎます。
- ②2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くようにガラガラうがいを15秒程します。
- ③3回目はもう一度軽くガラガラうがいをします。

※緑茶に含まれるカテキンには、抗菌・抗ウイルス作用があり、緑茶でうがいをすることでインフルエンザや風邪の予防効果が期待できるといわれています。

## ポイント

○うがいをする前に手洗いは必ず行いましょう。手洗いの前にうがいをしてしまうと、私たちは口の周りを無意識に触ってしまうため、手に付着したウイルスを体内に侵入させてしまう原因になります。



## 適切なタイミング

- 手洗い
- 帰宅時
  - 人混みから出た後
  - 調理や食事の前
  - トイレの後
  - 掃除をした後、ゴミを触った後
  - くしゃみや咳を手で押さえた後

## うがい

- 帰宅時
- 人混みから出た後
- 朝起きた時
- 空気が乾燥している時

※うがいは、手洗いと同じタイミングで構いませんが、喉の粘膜が乾燥すると防御機能が弱まってしまうと考えられています。乾燥している時期には積極的に行うと良いでしょう。

## 最後に

せっかく毎日手洗い・うがいを行なっても、正しい方法でなければ効果が半減してしまいます。予防効果を高めるためにも、正しい手洗い・うがいをマスターし、健康的な日常を送りましょう!

【参照…ヘルスケア大学】(川田)

## 新入職員紹介

平成28年10月1日よりあおば薬局高崎店に薬剤師として入職しました、須藤規之です。

趣味は、ジム通いとスキーです。スキーは年を重ねるにつれて寒さに弱くなってきているため、最近行っていない。なので今年は1回でも行けるようにしたいと思っています。スキー、スノーボードをされている方でお勧めの雪山がございましたら教えて頂けたら幸いです。

前職も薬局に勤務していましたが、在宅業務の経験がないので分からないことも多く、ご迷惑をかけると思いますが、お役に立てるように努力していく所存ですので、よろしくお願い致します。

