

# オアシスだより

第47号

令和4年4月1日発行

## 脳卒中について

オアシス第二病院  
日野 天佑

皆さん脳卒中という病気はご存じでしょうか？長嶋茂雄や田中角栄などの有名人がなったことで知られています。「脳卒中」とは突然「突然悪い風にあたって倒れる」という意味であり、脳の血管が「破れる」か「つまる」かして、脳に血液が届かなくなり、脳の一部がやられてしまう病気のことです。詳しく言うと、脳卒中は大きく分けて2つあります。脳の血管がつまって、脳に血液が届かなくて脳が死んでしまう病気である「脳梗塞」と、脳の血管が破れて脳の中に血が出てしまう病気である「脳出血」があります。また、脳の血管のこぶが破裂して脳の表面に血が出てしまうのを特別に「くも膜下出血」と呼びます。

脳卒中は日本人の死因の第4位であり、寝たきりになって介護が必要になる原因の第2位です(図1)。つまり、脳卒中のことを事前に知って予防することで、寝たきりになることを防ぐことができるのです。

脳卒中はどんな人になりやすいのでしょうか？高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、不整脈、タバコなどが原因ですので予防十か条をみてください(図2)。

また、もし脳卒中になったらどんな症状がでるのでしょうか？呂律が回らない、片目が見えない、体の半分の感覚がおかしい、体の半分に力が入らないなど多数の症状があります。たくさんあるので覚えづらいですが、最低3つを覚えましょう。「顔(Face)がゆがんでいる」、「うで(Arm)が動かしにくい」、「言葉(Speech)が上手く出て来ない・しゃべりにくい」これらの症状に気が付いたらできるだけ早く病院へ「発見時刻(Time)」！

これらを合わせて「かお・うで・ことばで脳卒中、すぐに救急車」と覚えてください。英語ではその頭文字をとって、F(ace) A(rm) S(peech) T(ime)から「FAST」ファスト(早く！)と覚えます(図3)。早く病院に行けば受けられる治療の選択肢が増えて、助かる確率が上がるのです！

図1:日本人の死因(厚生労働省 2020年人口動態統計)と介護が必要になる原因

- 1位 がん
- 2位 心臓病
- 3位 老すい
- 4位 脳卒中

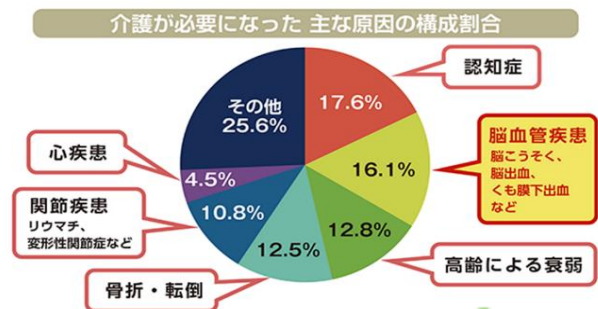


図2:脳卒中予防十か条



図3:かお・うで・ことばで脳卒中 FAST



## 栄養コラム 春キャベツ

春に旬を迎える食材といえば皆さんは何を思い浮かべますか？今回は春キャベツについて紹介したいと思います。

- ◎春キャベツは冬が収穫時期のキャベツと違い、みずみずしく葉が柔らかいことが特徴です。
- ◎葉が柔らかいので茹でて食べるよりも、サラダなど生で食べるとよりキャベツ特有のシャキシャキ感が楽しめます。茹でたり炒めたりする際は、長時間加熱しないようにすることがポイントです！



### 【春キャベツの上手な選び方】

- ・葉が柔らかく巻きがゆるいもの
- ・葉の緑色が濃いもの
- ・芯が高くなくて、みずみずしいもの