



# 脳卒中の予防と対処法 ストツプ・ザ・脳卒中!

## 脳卒中は死亡原因の第三位

脳卒中は日本人の死亡原因の第三位で、年間死亡者13万人、4人に1人が亡くなっています。  
長野県内では、年間3千5百人が脳卒中で亡くなっており、約2万7千人の方が治療を受けています。また、脳卒中はいったん重い症状が回復しても、マヒ、歩行障害や言語障害などの後遺症の残ることが多いのも特徴です。「寝たきり」の原因の第一位、約3分の1の方が脳卒中によるものです。

## サインを見逃さないで！ 脳卒中の前触れ

意外と知られていませんが、脳卒中には、「前触れ発作」と呼ばれているいくつかの症状があります。もちろん、突然、発症するケースもありますが、小さな異変に早い段階で気づくことが、脳卒中防止のとても大切なポイントです。

- 片方の手足、顔半分のマヒ
- 立てない、歩けない
- 急に片方の目が見えなくなる
- 突然激しい頭痛に見舞われる
- ろれつが回らない

## 脳卒中発作を起こした人への対処方法

◎返事がない、意識障害がない場合は体を横向きにし、顔を下に向け呼吸が楽になるように、嘔吐物を飲み込まないようにし、安静に寝かせて下さい。

◎腕が上がらなければ、麻痺の可能性がります。麻痺している側を上にして寝かせます。

## 脳卒中の予防法は？ 高血圧予防が最大のポイント！

脳卒中の危険因子には、様々なものがありますが、特に重要なのが血圧です。高血圧の場合、脳卒中のリスクが正常血圧の5倍高くなるとも言われます。脳卒中で倒れないため、毎日の血圧のチェックと、急激な血圧の変化を招かない生活を心がけましょう。

①自分の血圧を知る  
血圧は緊張した状態だと、30〜40mmHgほど上がってしまうと言われてます。ご家庭でリラックした状態で正しい血圧を測ってみてください。それで高

い値が続くようであれば、医師に相談しましょう。

正しい血圧の測り方 ポイント

- 測定は朝・夜 1日2回
- 朝：起床後一時間以内に測定します。トイレを済ませた後、朝食を食べたり薬を飲む前がベストです。
- 夜：寝る前に測定します。入浴や飲食の直後はさけます。
- 椅子にすわってから、1〜2分たってから測定します。
- 家庭での血圧測定 基準値は（高血圧治療ガイド2009）  
64歳未満の方：125未満/80未満  
65歳以上の方：135未満/85未満
- ②寒暖の差に気を付ける  
暖かい茶の間からトイレやお風呂など、寒い所に移動すると、急激な温度変化で血圧が上がってしまいます。お風呂は暖房を入れ、トイレに行くときは上着を羽織ったり、靴下を履くなどの工夫をしましょう。
- ③高血圧の方はキチンと服薬  
普段飲んでいる血圧の薬は、忘れず正しく飲みましょう。血圧を正常に保つことが脳卒中予防には特に重要です。



# 家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



写真① 牛の投薬瓶

みなさんこんにちは、やっとなつてきました。私は暑がりなので、この時期から冬がとて好きなのですが、人にはあまり理解されません。でも、牛たちは、寒さに強く暑さに弱いので、私と意見が合うのですよ！

この時期は、気温の変化から、人は風邪をひきお薬を飲んでいる人が多くありますね。人間はお薬を飲むとき、水と一緒にゴクンと飲めますが、動物はお薬を自分で飲むとはしてくれません。動物が喜んで食べられるように味付けをしたお薬もありますが、ほとんどのお薬がそのようには

できないので、強制的に飲ませなくてはなりません。犬や猫は、薬の錠剤を舌の奥に乗せて、お口を人の手で閉じて飲み込ませるのを待つ必要があります。牛は、人の手でお口を開けて、舌の奥にお薬を入れて、手で口を閉じさせます。人間の力より牛の力の方がはるかに強いので、人の手では抑えられないのです。牛にお薬を飲ませる方法は、ビール瓶のような形の容器を使います。昔はガラス製の瓶を使っていましたが、牛が奥歯で瓶を砕いてしまつと大変なことになるので、今は、プラスチックの容器を使っています。この容器は、水が1ℓほど入ります。この容器に錠剤であれば、水と一緒に入れて用意しておき、牛に頭絡をかけて、片手で牛の頭を固定しておき、また、牛の頭を固定しておき、片手であたりから、瓶をお口の中央に入れて、瓶の先を舌の上あたりに持っていけます。牛の瓶の先を舐める動きに合わせて、お薬を流し込みます。流し込む勢いが早いと、お薬がお口の横から下



写真② 飲ませている所

に頭絡をかけて、片手で牛の頭を固定しておき、また、牛の頭を固定しておき、片手であたりから、瓶をお口の中央に入れて、瓶の先を舌の上あたりに持っていけます。牛の瓶の先を舐める動きに合わせて、お薬を流し込みます。流し込む勢いが早いと、お薬がお口の横から下

に頭絡をかけて、片手で牛の頭を固定しておき、また、牛の頭を固定しておき、片手であたりから、瓶をお口の中央に入れて、瓶の先を舌の上あたりに持っていけます。牛の瓶の先を舐める動きに合わせて、お薬を流し込みます。流し込む勢いが早いと、お薬がお口の横から下

# げんきっこ Genkikko

1歳半児健診に来てくれたおともだち

11月



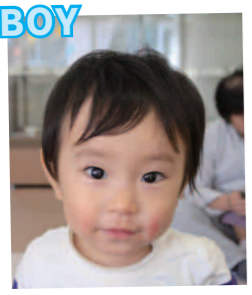
さいとう なごむ 斉藤 和 ちゃん(穂波) お母さん：里美さん  
なごさんの笑顔で家族みんな癒されています。お姉ちゃんと仲良く遊んでね。



さとう れん 佐藤 怜 ちゃん(富濃) お母さん：美奈子さん  
4人目で待望の男子。我が家のアイドルです。よろしく!



おおひなた ゆき 大日向愉樹 ちゃん(穂波) お母さん：志保さん  
いつでも家族と一緒に楽しく愉快にこうね!



おおさわ ゆうき 大澤 夢希 ちゃん(古間) お母さん：身和子さん  
夢希から毎日沢山の笑顔をもたらしています。のびのび元気に育ってね。

お母さんのメッセージ付き!