

脳卒中とその予防

脳の動脈が破れたり、つまったりしておこります。

主な症状と原因



- くも膜下出血

動脈瘤が破裂、脳とくも膜の間に出血する。
激しい頭痛を覚え、意識を失う。

- 脳出血

高血圧が長くつづき脳血管が破れる。
半身まひ、頭痛を覚え意識を失うこともある。

- 脳梗塞のうこうそく

動脈硬化が進み血液が血管
につまる。
片まひ・頭痛・意識
障害がおこる。



予防のチェックポイント

塩は1日10g以下を目標に



動物性脂肪をとりすぎない



夜ふかし・寝不足・過労をさける



適度な運動と気分転換



タバコ・酒・香辛料はひかえめに



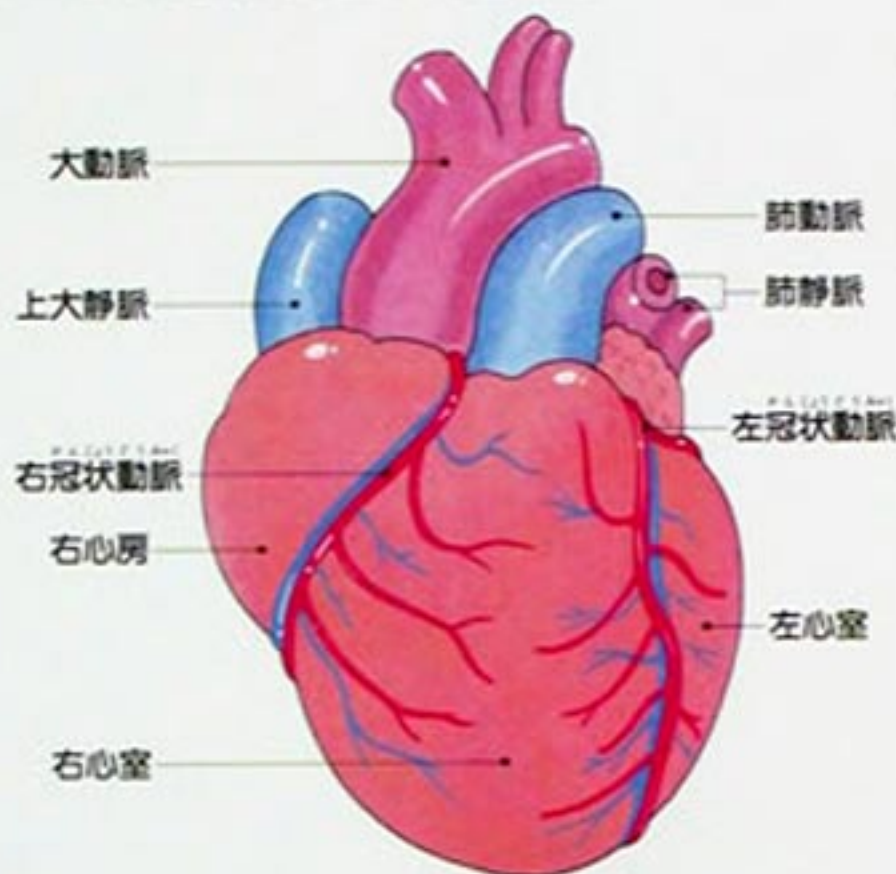
偏食や食べすぎに注意



心臓病に注意

がん・脳卒中とともに死亡順位の高い病気です。

主な心臓病の症状と原因



●狭心症

冠状動脈の動脈硬化により、一時的に心筋が酸素不足になる。胸の中央部が絞めつけられるように5-10分激しく痛む。

●心筋梗塞

冠状動脈の動脈硬化が進み血管がつまる。血液が流れないため心筋組織の一部が壊れる。狭心症のときよりも、激しく長時間胸が痛む。

●心不全

心臓の働きが弱まり肺との血液の循環が悪くなる。慢性的に息切れがし、顔や足のすねがむくむ。



こんな人は注意してください



- 血中コレステロールが高い(250mg/dl以上)
- 血圧が高い
- 喫煙

- 肥満
- 動物性脂肪のとりすぎ
- 運動不足・ストレス



もしも心臓発作がおこったら



医師に連絡



暖かい部屋の柔らかいフutonへ



衣服をゆるめ、顔は横向け

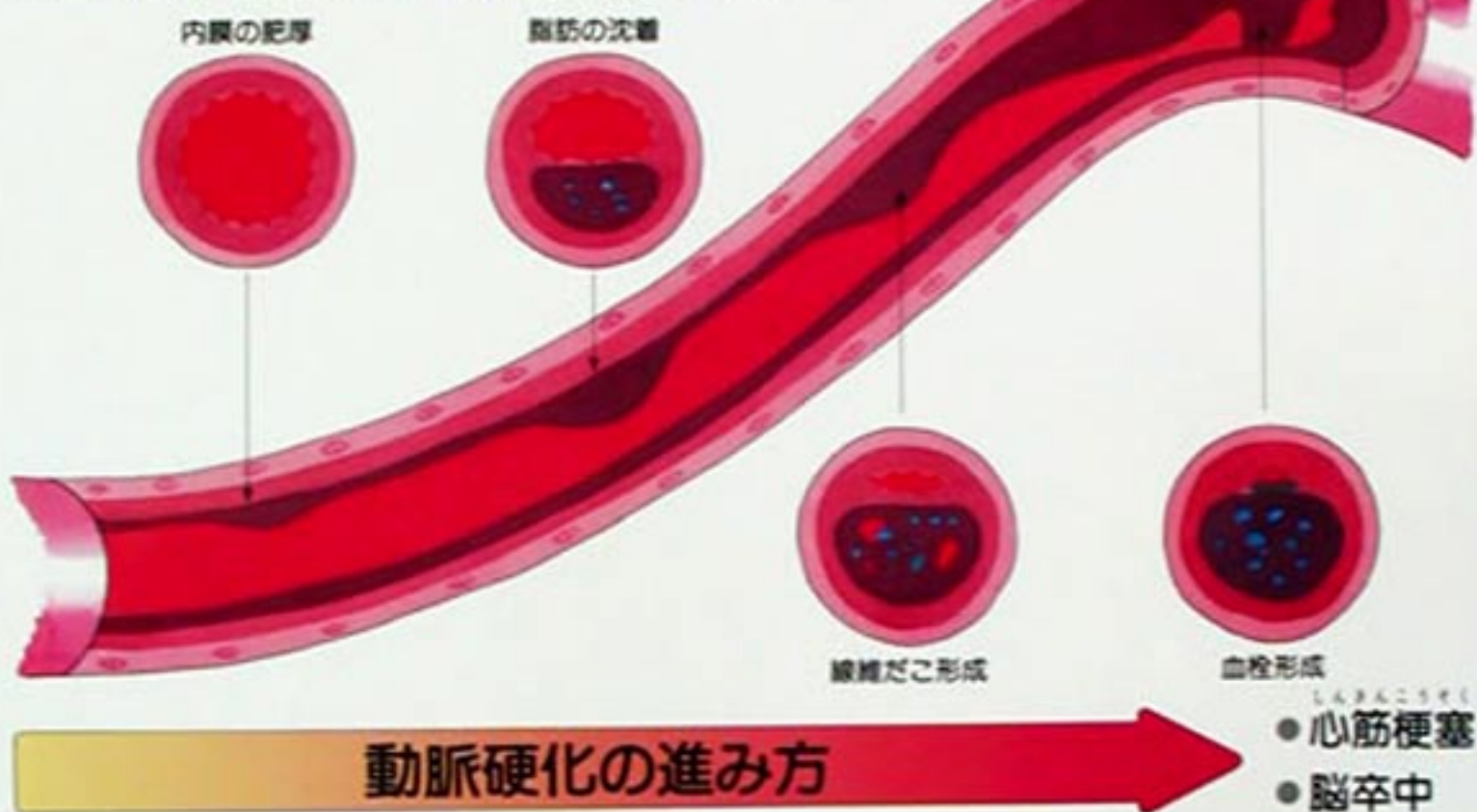


意識のはっきりしていない人に水・食物は与えない

動脈硬化に注意

コレステロールなどが動脈に附着しておこり、
脳卒中・心臓病をまねきます。

生まれたときから動脈硬化がはじまる。



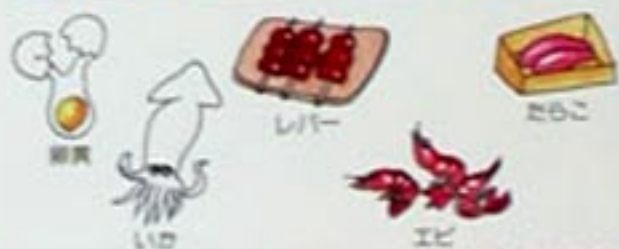
動脈硬化を防ぐ生活のポイント



高くても低くてもいけない コレステロール値

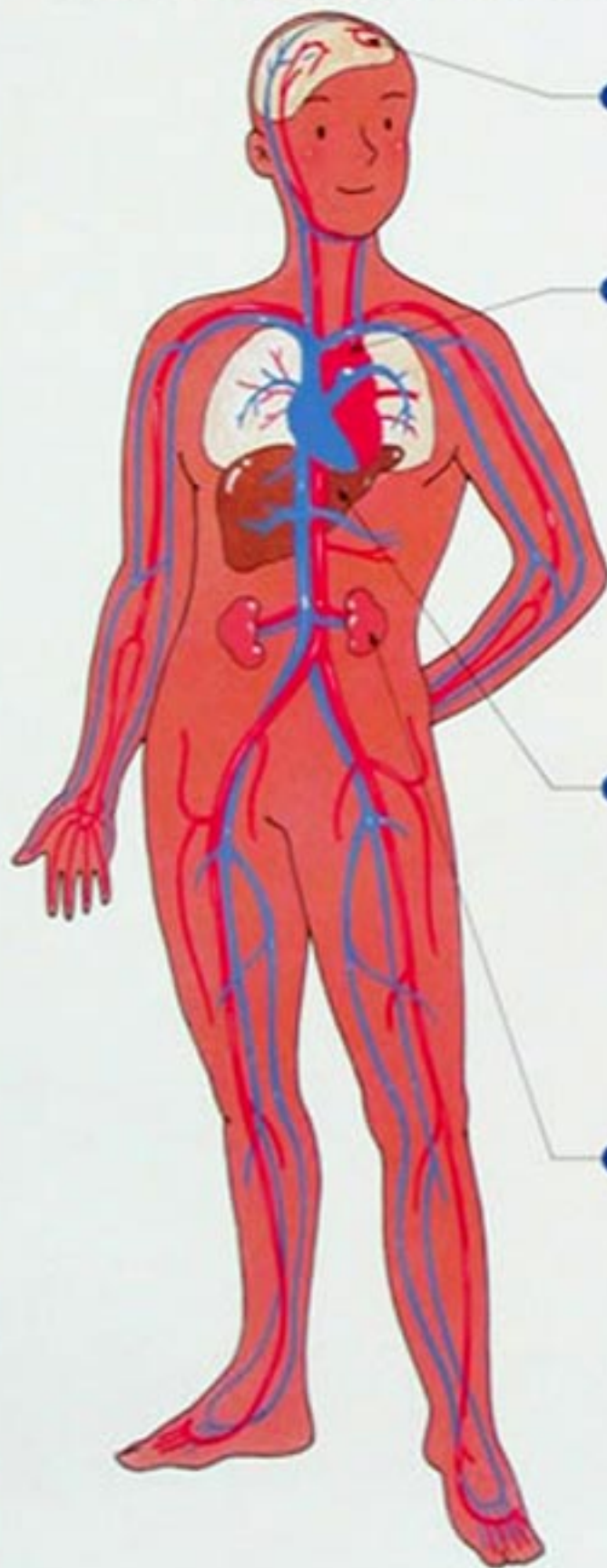
- 低すぎれば脳卒中、高すぎれば心筋梗塞につながる
- コレステロール値の高い人は動物性脂肪をひかえめに

コレステロールの多い食品



循環器系の働き

心臓から出た血液は、体内のあらゆるところに栄養を送りふたたび心臓にもどります。



●脳血管

栄養と酸素を脳に送り届けるパイプ

●心臓

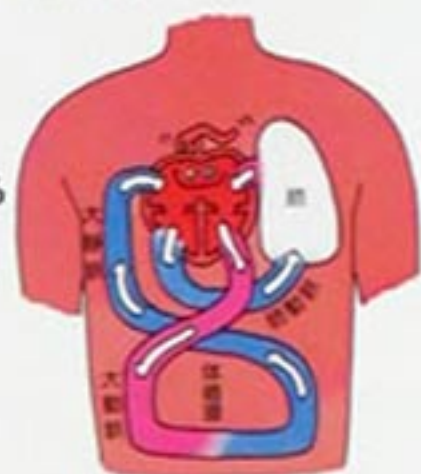
全身の血管に血液を送るポンプ

●肝臓

栄養を体に役立つかたちに変える工場

●腎臓

老廃物を除く清掃工場



腎臓病は早期発見が大切

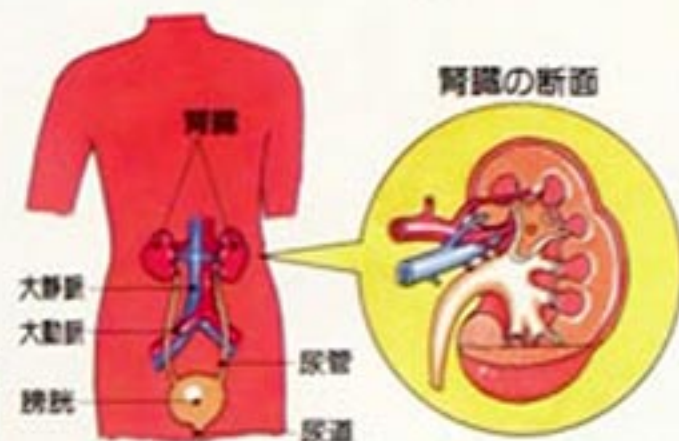
腎臓は血液の成分をろ過し、老廃物を排泄する大切な臓器です。

早期発見のために
定期健康診断(尿検査)

- ◎尿蛋白
- ◎尿潜血
- ◎顕微鏡による検査
- ◎尿の色・にごり



精密検査を受けましょう



腎臓病のいろいろ



腎臓病は治りにくく慢性になりやすい病気

主な初期症状

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 顔色がわるい
- むくみ
- 血圧が高くなる
- 尿の異常(血が混る、蛋白が出る)

