

# Hello! FUJISEI

No.208

GW明けに、大変お世話になった大先輩の訃報が飛び込んできました。

数年前に脳梗塞で倒れ、外見からは言葉や動作に変化は見られないものの、文字の読み書きや理解に時間がかかるといった状況になりました。好きなお酒も飲めず、大の読書家であったのに新聞や本も読むこともできないという、本人にとっては味気ない不便な暮らしとなりました。その後、ついご無沙汰をしていましたが、家庭菜園やムリのない範囲で旅行なども楽しまれている様子が伝えられてきました。

しかし、関西での友人の集まりに出かけられる途中の電車の中で倒れられ、帰らぬ人となってしまいました。

がん、心臓病とともに三大生活習慣病とされる脳卒中は、脳の血管に起こる病気の総称で、専門的には脳血管障害といいます。脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気です。大きく分けると、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があり、わが国では1年間に約12万人が脳卒中で亡くなっています。

一時的な半身のマヒや手足のしびれ、ものが二重に見える、ちょっとした間、言葉が出てこなくなったりと

5月25日～31日は「脳卒中週間」

## 発症後も再発を防ぎ 生き生きした人生に

いった前触れが起きていることもあります。これは脳の血管が一時的に詰まるために起こるもので、ここで気づけば、大きな発作の前に治療をすることもできます。

昔は、高血圧の治療ができなくてひどい高血圧の人が多く、栄養が不良で血管が弱くて破れやすかったため、脳出血が多かったのですが、今は脂質異常症や糖尿病などが増えたために、血管が詰まる脳梗塞が起こりやすくなっています。

公益社団法人 日本脳卒中協会は、平成14年から毎年5月25日から31日

を「脳卒中週間」とし、脳卒中予防を全国に呼びかけています。

予防啓発のために、平成15年に「脳卒中予防十か条」を作成し、その後、番外編として「お薬は勝手にやめずに相談を」を加え、市民講座など様々なシーンで使用してきました。

しかし、脳卒中は予防のみならず、発症後は、再発予防のための“治療の継続”と“リハビリテーションの継続”も重要です。そこで、脳卒中後も再発を防いで生き生きした人生を送るための「脳卒中克服十か条」を作成しています。

### 「脳卒中克服十か条」

- 1 生活習慣 : 自己管理 防ぐあなたの 脳卒中
- 2 学ぶ : 知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ
- 3 服薬 : やめないで あなたを守る その薬
- 4 かかりつけ医 : 迷ったら すぐに相談 かかりつけ
- 5 肺炎 : 侮るな 肺炎あなたの 命取り
- 6 リハビリテーション : リハビリの コツはコツコツ 根気よく
- 7 社会参加 : 社会との 絆忘れず 外に出て
- 8 後遺症 : 支えあい 克服しよう 後遺症
- 9 社会福祉制度 : 一人じゃない 福祉制度の 活用を
- 10 再発時対応 : 再発か? 迷わずすぐに 救急車