

ぽろり号



第196号

発行日：令和二年5月1日

発行者：医療法人 博愛会

福田脳神経外科病院

院内情報委員会

診察室から 生活習慣と脳梗塞

院長 福田 雄高

ステイホームによる、思いもしない生活を過ごされている方が多いと思います。生活習慣の変化と脳卒中は関連しており、特に脳梗塞、そのなかでもラクナ梗塞の発症に影響があるのではと体感しています。

脳卒中は、高血圧、糖尿病、不整脈、タバコ、アルコール、コレステロール高値、塩分や脂肪の摂取過多、運動不足、肥満などが主な代表的な危険因子です。

脳の血管が詰まってその先に血液が届かなくなり壊死してしまうのが脳梗塞であり、一概に脳梗塞といっても大きく3種類の原因、タイプがあります。そのなかでも、脳の細い動脈が詰まるタイプ（穿通枝梗塞、ラクナ梗塞ともいいます。ラクナとは小さな窪みという意味です。）があり、特に高血圧、糖尿病、高脂血症といった合併症や生活習慣の不摂生、不良な生活環境は原因となります。意識障害がでないことが多いですが、時に運動麻痺などの症状が進行性のことがあります。

ステイホームの合言葉の元に、できるだけ自宅で、他人と接触しない様に生活することは現状では非常に重要です。しかし、慣れない自宅中心の生活においては、タバコを吸う本数が増えたり、お酒の量が増えたり、あまり動かずに保存食やお菓子、甘いものなど好きなものばかり食べたり、それでもって体は動かさない（食っちゃ寝）生活になってないでしょうか。

自宅で閉じられた空間で過ごす際においても、脳卒中を予防する生活を送るためには、できる限り食生活は規則正しくし、お酒、喫煙は控えるようにして、可能な範囲で体を動かす習慣を維持することは非常に重要です。

- ① できるだけ規則正しい生活を。毎日決まった時間に起床し、寝る。決まったスケジュールを行う（タバコとお酒は控えめに）。緑黄色野菜なども摂取してバランスのとれた食生活を。
- ② ルールの範囲内で体を動かして。
太陽の光を浴びて、適度な運動をおこなうことは重要でしょう。もし可能であれば、短時間でも外に出てみて体を動かすほうがよいでしょう。
(あくまで人との距離を保ちながら)

佐賀平野夕暮れ

平穏な夕暮れを眺めていたいものです。

