

■発行

登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

脳卒中のサインに注意しましょう

脳卒中は、登別市の死亡原因では、がん、心臓病、老衰に次いで第4位、日本人の「介護が必要となった主な原因」では、認知症に次いで第2位となっている重大な健康問題です。特に冬の入浴後など寒暖差が激しい場所では血圧変動が大きくなり、脳卒中が起こりやすくなります。



脳卒中の種類：脳梗塞(脳内血管の閉塞)、**脳出血**(脳内血管の破裂)、**くも膜下出血**(脳の周りの血管の破裂)

1つでもあったら急いで行動

ACT FAST 顔・腕・言葉の異常があれば、救急車(119番)を

脳卒中の初期症状をいち早く確認できる方法が「ACT FAST」です。

直訳すると「急いで行動せよ」ですが、FAST は、脳卒中が疑われる際にチェックすることの頭文字を組み合わせたものです。

脳卒中の症状 突然の激しい頭痛（頭痛がない場合も多い）、突然手足が動かない、しびれ、言葉が出ない、話を理解できない、視野が狭くなる、片眼が見えない等

簡単チェック

1つでも症状があれば緊急の受診が必要です!

F 顔 Face	口を「イ〜ツ」としてもらい、片側しか動かなければ異常です。	A 腕 Arm	手のひらを上にして両手を水平に上げてキープしてもらい、片腕だけが下がってくるときは異常です。
S 言葉 Speech	話をしてもらって言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できないときは異常です。	T 急いで Time	脳梗塞の血の塊を溶かす治療(血栓溶解療法)は、発症から4〜5時間がリミットです。

脳卒中を予防するためにできること

- 1 高血圧の管理
- 2 糖尿病の予防
- 3 不整脈（心房細動）の発見と治療
- 4 禁煙
- 5 節酒
- 6 LDLコレステロールを下げる
- 7 塩分を控え、野菜を多く摂る
- 8 適度な運動の継続
- 9 健康的な体重の維持
- 10 ストレスに気を配る



これらは、心臓病など生活習慣病の予防にも役立ちます。定期的に健診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。

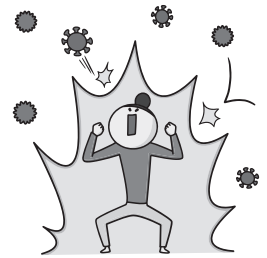
血管性認知障がいとは?

- 脳卒中によって起こる認知症を「血管性認知障がい」といいます。
- そのほかの認知症でもみられる症状（記憶障がいや言語障がいなど）と脳血管障がいによる症状（歩行障がいや運動まひなど）がみられます。
- はっきりとした脳卒中の症状がない「無症候性脳卒中」は、アルツハイマー型認知症の進行を早めると言われています。
- 気になる場合は、脳外科などの専門医療機関を受診してみましょう。

免疫力を高めて感染症予防!

感染症予防のためには、手洗いやうがいなどの対策に加えて、免疫力を高めることも大切です。ストレスが溜まったり運動不足になると免疫力が低下し、風邪を引きやすい、お腹を壊しやすいなどの身体の不調を引き起こす可能性があります。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を予防するためにも、運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直し、免疫力を高めましょう。



免疫力を高める4つのポイント

適度な運動

- 運動により体温・代謝が上昇し、免疫力が高まります。
軽く汗をかく程度の運動が効果的です。
- 普段から階段の上り下りやストレッチ、軽い体操など身体の動きを増やすことを意識しましょう。



バランスの良い食事



- 食事に必要な栄養素をきちんと取ると、免疫細胞の材料やウイルスなどの病原体と戦うためのエネルギーを補給することができます。
- 主食（ご飯、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品などのおかず）、副菜（野菜、海藻、きのこ類などのおかず）を組み合わせることが大切です。



十分な睡眠

- 質の良い睡眠は、疲労を回復し、自律神経を整え、免疫力を高める効果があります。
- 起床後に太陽の光を浴びたり、就寝の2時間ほど前にぬるめのお湯につかると、快適な睡眠につながります。



ストレスの解消

- 免疫力とストレスは密接に関わっており、ストレスが溜まると免疫力が低下します。
- 深呼吸をする、散歩に出かける、家族や友人と会話を楽しむなど、自分に合ったストレス解消法を見つけ、生活に取り入れてみましょう。



免疫力アップ!

にんじんのリボンサラダ

調理時間

5分

【材料】

にんじん …… 大1本
レモン汁 …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 少々

【作り方】

- ピーラーでにんじんを薄くむき、残った部分は包丁で薄切りにする。
- 調味料をボールに混ぜ合わせ、にんじんと合わせ混ぜる。



☆お子様も食べやすく

レモンの味が食べにくい時は、食べ慣れているドレッシングやマヨネーズで和えてもOK!

☆加熱して常備菜に

耐熱容器に入れてレンジにかけてもまた違う食感に。大根・セロリ等を加えてもOK。

にんじんには免疫力をアップさせる効果のあるβ-カロテンや食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、鼻やのどなどの粘膜を正常に保つ働きがあり、外部からウイルスの侵入を防ぎます。また、食物繊維には、腸内環境を整え、排便を促す作用があり、免疫細胞を活性化させます。ビタミンAは、油で調理することにより吸収率が上がるため、油を使用する調理がおすすめです。