

●脳卒中

今回は脳卒中の治療と予防について紹介します。

脳梗塞が起こってから6時間くらいまでを超急性期といいます。この時間内に詰まった血管を再開通させることができる、症状が劇的に改善する可能性があります。超急性期にはtPAという強力な薬剤を点滴する方法と血管内治療とがあります。ただしこれらの治療の適応となるのは全体の10%程度であり、治療の中心は他の薬物療法となります。

脳出血の治療は出血が増大しないように血圧を適切に管理していく薬物療法が中心です。出血量が多い場合には命に関わるので、頭の骨を外して血の固まりを取り除く手術を行うこともあります。脳梗塞や脳出血は脳が破壊されてしまう病気であり、現在の医療では失われた脳機能を回復させるような治療は存在しないため、併せて早期よりリハビリを行っていく必要があります。

くも膜下出血は、脳動脈瘤が破裂して出血することがほとんどですので、急性期に破裂した部位をふさぐ手術をします。手術が無事に終了した後も、

2週間程度は厳密な全身管理を要します。

特に脳梗塞の超急性期治療は日々刷新されており、それに伴い治療成績が向上してきてはいますが、脳卒中はいずれの病型であっても、いったん発症すると少なからず永続的な後遺症を残すこととなります。従って発症予防、早期発見が極めて重要になります。また特に脳梗塞は再発しやすく、発症後1年で10%、5年で35%、10年で50%の人が再発するといわれています。再発時は初回よりも後遺症がひどくなることも多く、過去に脳梗塞を起こしたことがある人にとっては再発予防も重要になります。

脳卒中の危険因子は病気の種類によって異なりますが、高血圧、高脂血症、糖尿病、心房細動、肥満、喫煙習慣などが挙げられます。定期的に血液検査や心電図をチェックしてこれらを適切に管理しながら、リスクの高い人に関しては定期的にMRI検査を行い脳梗塞の有無や脳血管の評価を行うことを勧めます。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



食物繊維で健康になろう！

ヒジキのサラダ

材料 (4人分)

- ・乾燥ヒジキ…8g
 - ・キュウリ…1本
 - ・ニンジン…40g
 - ・ツナ…80g
- A
- ・ゴマ油…小さじ2
 - ・酢…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・塩…少々

●エネルギー 94kcal/人 ●食塩相当量 1.2g/人

作り方

- ①乾燥ヒジキは水で戻し、沸騰した湯でさっとゆでしておく。
- ②キュウリは縦に千切りにし、ニンジンも千切りにする。ツナは汁気を切り、ほぐしておく。
- ③Aをボウルに入れて混ぜ、①②を加えてあえる。

★ひとことポイント★

ヒジキの食物繊維には、食後の血糖上昇を抑える効果と血液中のコレステロール増加を防ぐ働きがあります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会