

生活習慣病と脳卒中

川口市立医療センター

脳神経外科

おぎの 荻野 暁義



脳神経外科は、脳腫瘍、脳卒中などの脳神経に関連した疾患や頭部外傷に対して、カテーテル治療や外科的治療を行う診療科です。日々多様な患者の治療を行っています。その中で最も多い疾患が脳卒中です。

脳卒中とは、脳出血やくも膜下出血、脳梗塞など、脳血管に関連した疾患の総称です。脳内の細い血管が破裂すると脳出血、太い血管にできた動脈瘤が破れるとくも膜下出血、血管が詰まると脳梗塞になります。どの疾患も突然の片まひ(片側の手足が動かなくなる)や意識障害などの症状が現われ、多くの場合手術が必要になります。さらに、治療をしても後遺症が残る可能性が高く、寝たきりになる原因の第1位がこの脳卒中です。

そのため、日頃からの予防がとても大切です。脳卒中を引き起こす要因には高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病が挙げられますが、初期段階では無症状であることが多く、健診などで医師から指摘されも放置しているかたがしばしば見受けられます。中でも高血圧は脳卒中だけでなく心臓につながる血管や心筋の疾患に対する最大の危険因子ですが、血圧管理を行うことで脳卒中の発症リスクを3割以上減らすことができます。同様に、糖尿病や高脂血症も厳格に管理を行うことで、2割程度の脳卒中リスクの軽減が期待できます。多量の飲酒(日本酒約2合以上)や喫煙によって脳卒中発生リスクが高くなることは周知の事実です。できる限り控えていただければと思います。病気になることが一番ですが、脳卒中の初期症状である「片まひ・しびれ」「ろれつが回らない・言葉が出ない」「立てない・歩けない・ふらふらする」「視野が欠ける・ものが二重に見える」「突然の激しい頭痛」などが見られた場合は救急要請するなどすぐに受診することが大切です。当センターは、市内で唯一の脳卒中センターコア施設に認定されており、24時間体制で脳卒中の緊急対応が可能ですので、万が一発症した際には全力で治療を行います。

プレコンセプションケアとは？

妊娠したいと考えている女性だけでなく、思春期以降、妊娠可能な年齢の全女性、そして女性の健康を支えるパートナーやご家族それぞれが現在の体の状態を知り、健康を維持するだけではなく、より豊かな人生を送れるよう生活習慣を見直していくことをいいます。



<健康でいるための生活習慣>

- 1 適正体重の維持**
適正体重の範囲は、BMI値(体格指数)で18.5以上25.0未満です。
※BMI値=体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)の値
- 2 1日3食、バランスの良い食事**
貧血予防に効果的な食品を積極的に摂取しましょう。また、胎児の先天異常である神経管閉鎖障害の予防のため、妊娠前から葉酸を十分に摂取することが大切です。
- 3 十分な睡眠**
ホルモンバランスを整え、心身の疲労を回復させます。1日の睡眠時間は6~8時間が理想的といわれています。
- 4 身体活動量を増やす**
1週間あたりの運動量は約150分が目安です。
- 5 禁煙、受動喫煙の回避、アルコールは控える**
妊婦の喫煙、受動喫煙、飲酒は、流産や早産、低出生体重児などのリスクが高くなります。パートナーは禁煙に努め、飲酒は適度な量にしましょう。
- 6 ストレスを溜め込まない**
自分なりのストレス発散方法を見つけておくことが大切です。



7 感染症に対する対策

感染症の中には不妊の原因や、赤ちゃんの健康に影響を及ぼす場合があります。パートナーがいる場合は、お互いに感染することがないよう、予防・治療に取り組むことが大切です。ワクチンで予防可能な風しん(三日はしか)、麻しん(はしか)、水痘(水ぼうそう)など、妊娠を考えるとパートナーや家族も含め、ワクチンの接種を検討しましょう。



プレコンセプションケアの詳細はこちら

健康増進課 ☎048-256-1135 FAX048-256-2023

イベントスケジュール

4月
13日(土)、14日(日)
第97回
春の安行花植木まつり
場川口緑化センターほか
→20ページ

23日(火)~5/19日(日)
端午の節供
-五月人形の展示公開-
場旧田中家住宅
→19ページ

5月
5日(祝)
第36回みどりの地球号in安行
場安行スポーツセンター
グラウンド
→20ページ

川口市 広報課 職員による goodbye 寄附?
ちょっとくだりた? 市政情報番組
85.6 MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日: 平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
LINE ID @kawaguchi-city
※まれに川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール



両手でつかんだアジア王座

戸塚中学校2年生 齋藤 大哉さん

一瞬静止した構えからなめらかなステップ、振り上げた腕からレーンへ軽やかに滑り出された球は、美しい軌道を描き、10本のピンを倒す。レクリエーションとは一線を画す「競技ボウリング」。選手は一投に全てを懸け、高度な技術と戦術で得点を競う。全日本ナショナルチームにも選出される齋藤大哉さんがボウリングと出会ったのは、わずか2歳の時、小さな両手で懸命に転がした。幼少期にはさまざまなスポーツを経験したが、物心つく頃には一番得意だったボウリングのとりこに。「純粋に楽しいなって、ボウリングがしたいとよく思っていました。」

図らずも小さい頃から両手で投げていたが、「もっと上手くなりたい」と小学2年生でジュニアクラブに入った時、最新の技「両手投げ」の存在を知った。最初は「世界のトップ選手も使っていると知り、自分もやろうって決めました」。この決断が功を奏し、小学生で全国大会を2連覇、12回連続ストライクの300点、初バーフェクトも達成した。注目を一身に浴び、中学1年生で臨んだ全国大会では、4位入賞するが、悔しさが募る。対戦では一投ごとに変化するレーンや相手との得点差を考えながら、使う球や攻めるラインを選択するが、「引き出しが足りない」。課題克服のため、基礎に立ち返った投球練習や、全国各地の大会を巡り、プロのライン取りやレーンに合わせた投法を学び、技術と戦術を磨いた。さらに体と球の動きのタイミングを緻密に合わせることで、スピードを強化。「速く強い回転球でピンを巻き込んで倒す」独自の両手投げへと昇華させた。

迎えた中学2年生での全国大会では、大差をつけて優勝。リードした中盤からは追われるプレッシャーにも、圧倒的経験を生かし打ち勝った。続くアジアジュニア大会では、海外強豪選手との緊迫した闘いの末、マスターズを制覇。中学生での優勝は日本代表初の快挙となった。世界の大舞台を経験し、今ではプレッシャーをもモチベーションにつなげ、「ボウリングは自分との闘い」と強い精神力で、日々競技と向き合う。「これからも国際大会でメダルを獲り続け、世界チャンピオンを目指したい。将来は自分の活躍でボウリングがもっと注目されるようにしたい」と、活躍を誓う真つ輝く瞳には、強い意志が光り輝く。(泰)

