

ちょっと

知ってほしい話 vol. 39

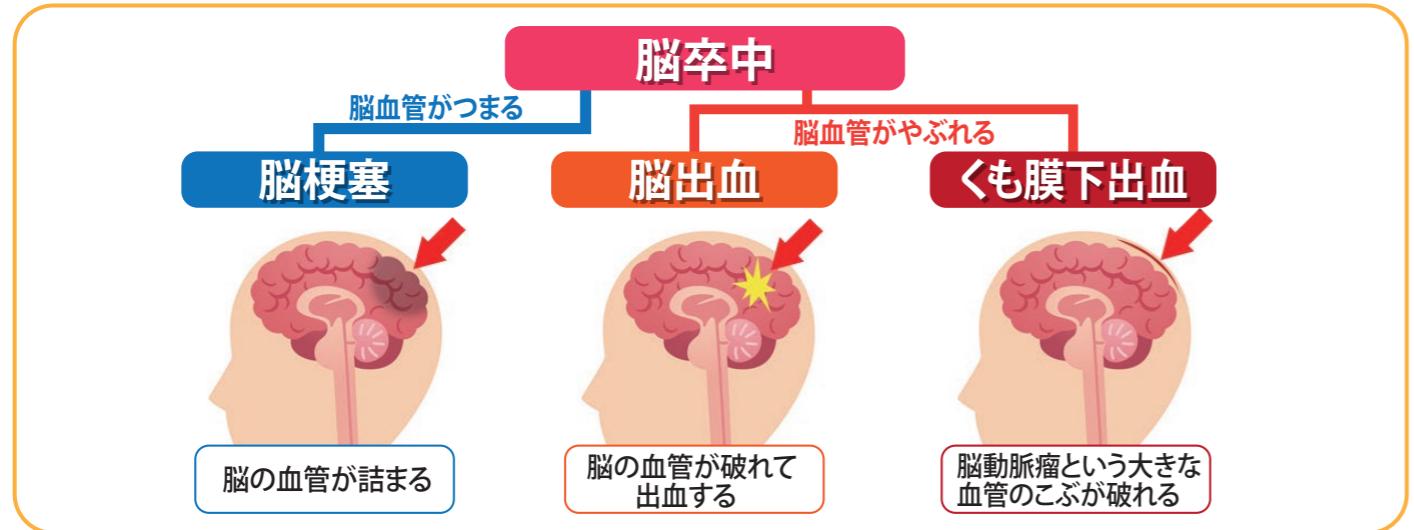
令和7年1月発行

医療法人社団 東光会
八王子山王病院
Hachioji Sannou Hospital

冬は 脳卒中 に気をつけて!

脳卒中とは？

卒中とは突然的という意味で、基本的には突然症状が現れる脳の血管の病気を【脳卒中】と言います。



なぜ寒い季節に注意が必要なの？

寒さを感じると、人間の体は体温を逃さないよう血管を収縮させます。そのため、寒い季節は血圧が上がりやすくなります。血圧が高い状態が長く続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化（血管が弾力を失い、もろくなる状態）が進行します。その結果、狭くなった脳の血管に血栓が詰まり脳梗塞を発症したり、もろくなった血管や動脈瘤が破れて脳出血や、くも膜下出血を発症してしまいます。

特に浴室は注意が必要で、寒さで血圧が上昇した後、浴槽で急激に体が温まることで今度は血圧が急低下します。このような血圧の変動は脳卒中発症のリスクとなります。



ヒートショック対策

- ① 脱衣所や浴室を事前に暖めておく
- ② 入浴前後には水分をしっかりとる
- ③ 食事の前に入浴する。食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避ける
- ④ 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ⑤ 浴槽から急に立ち上がらない
- ⑥ 入浴前に家族に一声かける



脳卒中によくある3つの症状

脳卒中の初期症状を自分で確認する際に用いられる「FAST(ファスト)」は、脳卒中によくある3つの症状と発症時刻の頭文字をとった合言葉です。「なんか変…」と思ったらチェックしてみましょう。

Face 顔の麻痺

顔のチェックでは、「イー」の口をしてみましょう。

- ・ 顔がゆがんでいて、うまく表情が作れない。
- ・ 顔の半分が下がっている。
- ・ 食事をしているときなどに、食べものが口から落ちたりこぼれたりすることがある。

なんか変…
と思ったら
check!

FAST !!

Face (顔)

顔がゆがむ



水を飲もうとして、口の片側からこぼれることがありますか？

Arm (腕)

腕に力が入らない



両腕を上げたままにできますか？

Speech (言葉)

言葉がもつれる



短い言葉が話せますか？

Time (時間)

時間が大切！



症状に気づいたら、すぐ受診

Arm 腕の麻痺

腕のチェックでは、手のひらを上にして肘を伸ばし両手を前に拳上してみましょう。

- ・ 片腕が下に落ちてくる。
- ・ 力が入らず物が持てない。

Speech 言葉の障害

言葉のチェックでは、「今日は良い天気です」といった短い文を言ってみましょう。

- ・ 呂律が回らない。言葉が出てこない。
- ・ 聞いたことが理解できない。

Time 発症時刻

「T」は時間です。症状が出た時間を記録してすぐに受診しましょう。

脳卒中は時間との戦いです。これらがうまくできない場合、すぐに医療機関を受診するか119番に電話をしましょう。

こんな症状も…

急に手足から力が抜ける

激しい頭痛

ものにつまずきやすい

歩行障害

視野が突然半分になる

ものを落とす

力はあるのに立てない、ふらふらするなど

