

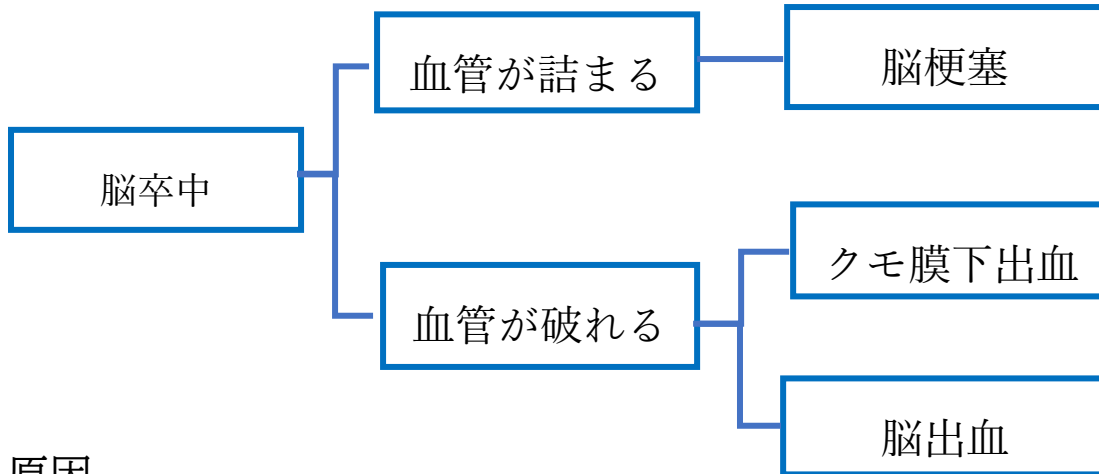


健康豆知識

介護が必要にないやすい疾患

脳血管編

今回は脳血管障害についてです。脳血管障害は大きく分けて血管が詰まる・血管が破れるの2つに分けられます。発症すると麻痺などの後遺症が残ってしまう可能性があるためしっかり対策していく必要があります。



原因

動脈硬化

脳卒中が起きてしまう主な原因として動脈硬化が挙げられます。動脈硬化は血管の弾力性が失われたり壁が厚くなるなどして、血流が流れずらく詰まりやすくなった状態です。高血圧や脂質異常症があると動脈硬化になりやすいので減塩や食事に気を付ける必要があります。

喫煙

たばこは血圧が上がってしまうだけでなく LDL コレステロールも増やしてしまいます。

脳卒中全体のリスクが高くなってしまうため辞めるようにしましょう。

また、一日にタバコを吸う本数が多い人ほどくも膜下出血の発症に影響するので吸わないことが大切です。

不整脈(心房細動)

不整脈によって心拍が乱れると血液循環が悪くなってしまい、血栓(血の塊)が出来やすくなります。

これが脳まで流れ、詰まってしまうことで脳梗塞などの症状を起こしてしまいます。

簡単に確認する方法としては脈をとってみて、一定のリズムが乱れていたら一度病院を受診してみましょう。他にも肥満や運動不足、日々の生活習慣も関わってきます。逆に言うと生活習慣を改善することで予防に繋がります。健康でいるために一度、ご自身の生活を見直してみませんか？

☆スタッフからの一言☆

みなさん、こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの池田です。

3月と言えば何を思い浮かべますか？

「卒業」「入学」「桜」…出会いや別れの季節ですがもう一つ思い浮かぶものとして「花粉症」がありますね。今年の飛散量は今年の2倍とも言われております。毎年そのような言葉を聞いているような…。そんな花粉症ですが、近年では適度な運動も花粉症に効果的と言われております。適度な運動をすることにより、免疫力が高まる他、基礎代謝が向上し、余分な水分が排出され、鼻水や鼻づまりなどの症状が軽減されるそうです。手軽に出来る運動としてウォーキングがありますが、「外でのウォーキングは花粉が！」という方は花粉の飛散量が少なめな早朝がおすすめです。でもやっぱり外での運動は躊躇しちゃいますよね！プラムでの運動は室内なので安心！適度な運動で花粉症を緩和していけると良いですね！

☆青空フィットネスのお知らせ☆

今月は3月14日(火) 14:00~15:00 わかぐさ公園にて開催いたします。

当日飛び入り参加でも OK です。皆さまのご参加お待ちしております。

参考資料:国立研究開発法人 国立がん研究センター 男女別喫煙と脳卒中病型別発症との関係について
発行元:医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム