

おなご先生“の独り言in診察室”

“おなご先生”の独り言in診察室

(20)



予防すには生活習慣の改善が一番です。禁煙し、アルコールは適度に。目安としてはビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯までです。そして毎日30分少し汗ばむくらいの歩行でもなんでもよいです。けん運

今年梅雨入りしたものの少雨で農作物への影響が心配されまよいます。夏は確実に近づき、これから蒸し暑くなつてきます。そんな季節、脱水中に本当に気をつけておしなはれませよ。水分を1日9回は摂取しませよ。そこで、今回は“脳梗塞、ちよんぼしの努力、運動で防ぎませよ”の巻。

日本では脳卒中は今や第3位の死亡原因になつちよいます。食生活が欧米化しちよいまして、脳出血は減少し、血管の詰まりなさい。脳梗塞は増加の一方で、脳卒中全体の7/8割、要介護の第1位の原因になつちよいます。医療費はがん、高血圧に次いで第3位であ

“脳梗塞、ちよんぼしの努力、運動で防ぎませよ”の巻

て、リハビリテーションを開始しなさいといわね。そーでは問題。Q1・何時間以内に治療を受けなさいとちよんぼしでもいーかいねー? ①3時間 ②6時間 ③12時間

まー、やつぱし早い方がいいに越したことはない。脳卒中による死亡数は年間約13万人です。発症数はいくらも初発、再発を含めて20〜30万人だけなすが。1回でも脳卒中を起こしなさいたことがありなさい。お方さま(有病者数)は約170万人と推定されちよ

ます。昔はCTもMRI(磁気共鳴装置)もない時代には、脳卒中発症直後には、出血か梗塞か見分け不可能で静かに寝かせよくしかないわね。つちゆう治療法の時期もあーました。今は、すぐにとつちか分かーますけん、いち早く治療を受け

ます。これからどんどんどこんどこ高齡化社会になーますけん、もつともつと患者数は増加し続け西暦2020年には約260万人と予想されちよいげなです。そげす1と、一体今の介護保険制度もとげなだーか? と心配になーのはわたすだけでしょうか?

動習慣をつけませよ。また脳梗塞の危険因子は、高血圧、高脂血症、糖尿病です。こーやつを言うまでもなくいーコントロールにしましよや。なんと高血圧のお方さまはそでないお方さまに比して4〜5倍、糖尿病のお方さまは2倍危ねわーつていわれちよ

管が詰まることを“ラクナ梗塞”と申しますが、こーは日本人の脳梗塞のどーくらの割合になーかいねー? ①15% ②35% ③55% こーは高血圧が原因で、高齡になられーほど多いわね。小さいからといつて油断は禁物です。ちよりも積もれば山とな

予防すには生活習慣の改善が一番です。禁煙し、アルコールは適度に。目安としてはビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯までです。そして毎日30分少し汗ばむくらいの歩行でもなんでもよいです。けん運

で、だんだん繰り返すと痴呆にもなー可能性が高いです。おぞやな。Q3・そーでは脳梗塞の起こりやすい時間帯はいつかいねー? ①朝方午前3時②朝起床時午前6時③午後7時

ましよや。食事の塩分控えめに、体重が標準になるよう心掛けませよや。もふとつ忘れちやいけないのが血管を詰ませるコレステロールです。Q2・脳の中の細い血

管が詰まることを“ラクナ梗塞”と申しますが、こーは日本人の脳梗塞のどーくらの割合になーかいねー? ①15% ②35% ③55% こーは高血圧が原因で、高齡になられーほど多いわね。小さいからといつて油断は禁物です。ちよりも積もれば山とな

なすたりしなさい。感覚障害、話しようとしなさい。失語症、言語障害、視野の一部が欠ける視覚障害、意識がもうろうとする意識障害、ぐるぐる回るようなめまい、立てない、まっすぐ歩けない、ハブラシ、はしなどの日常品の使い方が分からんやになーなどが症状としてあーです。Q4・最後の問題。脳

なすたりしなさい。感覚障害、話しようとしなさい。失語症、言語障害、視野の一部が欠ける視覚障害、意識がもうろうとする意識障害、ぐるぐる回るようなめまい、立てない、まっすぐ歩けない、ハブラシ、はしなどの日常品の使い方が分からんやになーなどが症状としてあーです。Q4・最後の問題。脳梗塞のこの前ぶれを治療さすに放置しちよなは1と1年以内に約何%のお方さまが本当に脳梗塞になつてしまいなはーだらか? ①10% ②30% ③50%

まー何事も早期発見、早期治療です。よー水分取つて、血液サラサラにしましよやね。答えQ1 ①3時間 Q2 ②35% Q3 ①朝方午前3時 Q4 ②30% (いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)

なすたりしなさい。感覚障害、話しようとしなさい。失語症、言語障害、視野の一部が欠ける視覚障害、意識がもうろうとする意識障害、ぐるぐる回るようなめまい、立てない、まっすぐ歩けない、ハブラシ、はしなどの日常品の使い方が分からんやになーなどが症状としてあーです。Q4・最後の問題。脳梗塞のこの前ぶれを治療さすに放置しちよなは1と1年以内に約何%のお方さまが本当に脳梗塞になつてしまいなはーだらか? ①10% ②30% ③50%

まー何事も早期発見、早期治療です。よー水分取つて、血液サラサラにしましよやね。答えQ1 ①3時間 Q2 ②35% Q3 ①朝方午前3時 Q4 ②30% (いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)

なすたりしなさい。感覚障害、話しようとしなさい。失語症、言語障害、視野の一部が欠ける視覚障害、意識がもうろうとする意識障害、ぐるぐる回るようなめまい、立てない、まっすぐ歩けない、ハブラシ、はしなどの日常品の使い方が分からんやになーなどが症状としてあーです。Q4・最後の問題。脳梗塞のこの前ぶれを治療さすに放置しちよなは1と1年以内に約何%のお方さまが本当に脳梗塞になつてしまいなはーだらか? ①10% ②30% ③50%