

## 第6回メディカルセミナー開催レポート

12月21日（土）に市川グランドホテルで第6回メディカルセミナーを開催しました。当日は年末にも関わらず、198名の方々にご参加いただきました。今回のメディカルセミナーは佐伯直勝病院長が講師を務め、「脳卒中を知ろう！」というテーマで、日本人の4大死亡原因の一つであり死は免れたとしても重い後遺症で寝たきり状態になる一番の原因にもなっている脳卒中について講演を行いました。

脳卒中（脳血管障害）は脳の血管に起こる病気で、脳の血管が急に破れたり詰まったりして脳の血液の循環に障害をきたす病気です。脳卒中には血管が破れるタイプと詰まるタイプがあり、血管が詰まるタイプは脳梗塞、血管が破れるタイプには脳出血やクモ膜下出血が知られています。

講演では脳出血や脳梗塞のそれぞれの原因やタイプ、症状や治療法が紹介されました。脳出血の最大の要因は高血圧で、クモ膜下出血の要因は脳動脈瘤や高血圧、飲酒、喫煙などです。血管が詰まるタイプの脳梗塞の最大の原因は動脈硬化の部位に血栓が詰まって起きるラクナ梗塞やアテローム性塞栓性脳梗塞で、高血圧や喫煙、糖尿病、脂質異常症が要因となります。心原性脳梗塞は心臓からの血栓が詰まるもので、心房細動や心筋症、心臓弁膜症、洞不全症候群などの心疾患が要因となります。



講演中の佐伯 直勝 病院長



脳卒中が疑われる代表的な症状としては、片麻痺、しびれ、感覚障害、失語、失認、視野障害（半盲）などがあり、随伴症状として頭痛や悪心、嘔吐、意識障害などが見受けられます。

歯を見せるように笑うと顔が左右非対称にゆがんでしまったり、目を閉じて10秒間両手を挙げると片側が下がってくる。話をすると呂律が回らなかったり、意味不明な発言をしたり、言葉が出ないなどの症状が3つのうち1つでもあれば脳卒中の可能性があります。

講演で重点が置かれていたのは脳卒中の予防です。脳卒中の発症には様々な危険因子がありますが、まずは高血圧や糖尿病といった生活習慣病をしっかり治療すること。禁煙・節酒、塩分や脂肪を控えること。体力に合った運動をして規則正しい生活習慣を心がけること。禁煙は今からでも始めれば、数年後には非喫煙者と同レベルにまで脳卒中発症率を低下させることができます。

適度な運動としては一日30分以上、できれば60分以上歩くことから始めましょう。また、脳ドックを受ける等、未破裂動脈瘤や、脳微小出血など脳卒中の兆候を発見することが、脳卒中のリスクを減らすことに繋がります。脳卒中症状が見受けられたときは一刻も早い受診が大切であると説明しました。講演後、来場者からの質問に対して時間のある限りお答えして降壇しました。

講演後、善田 督史 理学療法士による脳卒中予防に役立つ体操を紹介しました。来場者の皆さんは熱心に取り組んでいました。



善田 理学療法士による体操

### ○第70回けんこう教室

日時：1月18日（土）10：30 場所：当院研究棟の会議室

「その手のしびれ、放っておいて大丈夫？」

講師 新井 健 副院長・整形外科部長 （国際医療福祉大学 医学部教授）（要予約）