



保健師
宮本 幸世

健康情報

夏に起こる軽い脳梗塞に 気をつけましょう

「脱力感、しびれ、ろれつが回らない」など軽い脳梗塞の典型的な症状は、熱中症と似ているところもあります。実際には、軽い脳梗塞が起こっていたのに、熱中症と考えて様子を見てしまい、発見が遅れる場合があります。軽い脳梗塞を見逃さないためには、特徴的な症状を知っておくことが大切です。特に「顔・腕・脚」などの片側だけに症状が現れた場合は要注意です。「熱中症だろう」と思い込まず、少しでもおかしいと感じたら、次の方法で確認してください。

チェック1 FASTチェック

- Face 顔** 鏡に向かってにっこり笑う。「イー」「チーズ」などと言う。
→口や顔の片側がゆがむ・下がる **脳梗塞の疑い**
- Arm 腕** 目を閉じて、手のひらを上に向けて両腕を伸ばす。
→片方の腕が下がる・手のひらが内側に向く **脳梗塞の疑い**
- Speech 言葉** 「今日はいいい天気です」「パタカ・パタカ・パタカ」など短い文を繰り返す言う。
→ろれつが回らない言葉が出ない **脳梗塞の疑い**
- Time 時間** 一つでも **脳梗塞の疑い** のサインがみられたら
症状が起きた時刻を確認してすぐに救急車を呼び

チェック2 血圧測定

いつもより血圧が高い **脳梗塞の疑い**
脳梗塞を発症した直後は血圧が上がることが多いです。
※熱中症の場合…血管が拡張するので普段より血圧が低くなることも多いです。

症状が消えても安心しないでください
脳梗塞が疑われる症状が現れてもしばらくすると（長くても24時間以内）自然に症状が消えることがあります。これは「TIA（一過性脳虚血発作）」と呼ばれるもので、脳梗塞の前触れとなる場合があります。症状が消えると「なんともない。疲れていたのかな。年齢のせいだな」などと考えて安心しがちですが、本格的な脳梗塞を防ぐためには、できるだけ早く脳神経外科を受診するか、かかりつけ医に相談しましょう。

夏の脳梗塞を防ぐために

① **こまめに水分を補給**
特に高齢者は、夜、寝る前に水分を取りすぎると頻尿が起こって睡眠が妨げられることがあります。就寝前よりも、起床後に取るようにしましょう。また、心臓病のある人は、水分の取り過ぎが心不全の発作につながる可能性があるため、取る分量については、主治医に相談してください。

② **エアコン・扇風機の風は体に直接当たらないように**
エアコンや扇風機の風が直接体に当たると、間接的に脱水が起こる危険性があります。壁や天井に風が当たるように、風向きを調節しましょう。

③ **ビールを飲むときは水も一緒に**
ビールには利尿作用があり、脱水につながる可能性があります。ビールと一緒にコップ1杯程度の水を飲むようにしましょう。

※「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「心疾患（特に心房細動）」など、危険因子のある方は、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養、処方通りに処方薬を服用するなど、普段から危険因子をきちんと管理することが大切です。

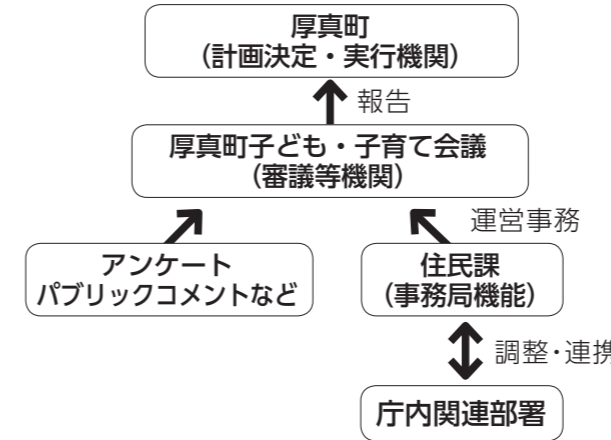
第2期厚真町子ども・子育て支援事業計画策定

幼児教育・保育・地域の子育て支援等の施策の方向性や目標などを定めた「第2期厚真町子ども・子育て支援事業計画」を4月に策定しました。

●計画の位置づけ・策定体制

「第2期厚真町子ども・子育て支援事業計画」は、子ども・子育て支援法第61条第1項に基づき、町内の子どもと子育て家庭を対象として、今後進めていく施策の方向性や目標などを定めています。昨年度に町内の幼児と小学生を持つ保護者にアンケートを行い、アンケート結果と、厚真町子ども子育て支援会議（保護者や学識経験者など7人の委員からなる会議）での協議およびパブリックコメントを経て作成したものです。

●策定体制



計画書は町ホームページから閲覧できます。
ホーム>町政情報>計画・施策>第2期厚真町子ども・子育て支援事業計画

問い合わせ 住民課 子育て支援グループ ☎26-7872 (総合ケアセンターゆくり内)

まちの アイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。
<メール>
kikaku@town.atsuma.lg.jp



たけなか やまとくん(3)



ふじた まどかちゃん(3)