

松 風

「松風」(しょうふう)

第 192 号

平成23年6月1日発行
(毎月1日発行)

特定医療法人 万成病院

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5

TEL(086)252-2261 FAX(086)254-0800

社会福祉法人 松風会

〒703-8275 岡山市中区門田屋敷4-5-13

TEL(086)273-1123 FAX(086)273-1314

発行人 小林 建太郎

編集人 檜原 伸二

藪野 きょう香

第9回 「地域公開セミナー」 教育委員会

平成23年5月28日(土)万成病院第一会議室におきまして、第9回地域公開セミナーが開催されました。今回は、岡山リハビリテーションホーム施設長の藪野信美先生を講師に、「脳卒中」～知って、守って、元気に生きる～と言うテーマでお話していただきました。梅雨入り宣言直後の、雨降るあいにくの空模様のなか、地域の民生委員や愛育委員、町内会の方々、120名の参加があり、みなさん、熱心に聞き入っておられました。



小林院長あいさつ

まず、「脳卒中」とは、脳の血管障害により急激に症状を起こした状態のことを言い、脳血管障害の内訳としては、脳梗塞が75.4%を占め、脳出血、くも膜下出血の順で多いそうです。あまりふだんは見ることのない「超音波検査」や「動脈瘤」の画像に圧倒される場面も多かったが皆さんの興味が深かったのは、「脳卒中は予防できるか?」「脳卒中の前触れ症状」「生活習慣の改善」についてだったようです。

まず、脳卒中で大切なのは、危険因子の除去です。そのためには、早期発

見が重要です。

「突然の強い頭痛」「物が二重に見える」「視野が半分欠ける」「ろれつが回らない」等の症状がでてきたら、すぐに脳神経外科や、総合病院を受診しましょう。検査による早期発見が、生命の危機を救い、予後にも影響します。



講師 藪野信美先生

そして、動脈硬化の予防です。内臓脂肪の蓄積は、高血圧や高血糖を悪化させて、動脈硬化を進めます。いわゆる「メタボ」は危険因子だということです。その他、アルコールや喫煙も血管の老化へつながり、男性45歳以上、女性55歳以上、高血圧(140/90mmHg以上)などの方も注意が必要です。「常日頃から、健康診断などで、自分のコレステロールの値や血圧の値を知り、目標値を掲げておく事も大事です」と、先生は講演の中で強調されていました。

最後に、生活習慣の改善は「食事」「運動」「禁煙」が基本です。塩分を摂りすぎていませんか?ウォーキングなど、体を動かしていますか?そして、なにより禁煙は必須です。喫煙は、血圧が上がる、善玉コレステロールが減り、悪玉コレステロールが増える、血液がドロドロになる等、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

耳が痛い人もいるでしょうが、是非今日から出来る脳卒中の予防に取り組

み、元気な毎日を送りたいという熱いメッセージが伝わってきました。

——(脳卒中予防十カ条)——

- 1 手始めに高血圧から治しましょう
- 2 糖尿病、放っておいたら悔い残る
- 3 不整脈、見つかれば次第すぐ受診
- 4 予防には、タバコをやめる意志を持って
- 5 アルコール控えめは薬、過ぎれば毒
- 6 高すぎるコレステロール、見逃すな
- 7 お食事の塩分・脂肪控えめに
- 8 体力に合った運動続けよう
- 9 万病の引き金になる太りすぎ
- 10 脳卒中起きたらすぐに病院へ

アンケートでは、「丁寧な説明で、新しいことを知ることが出来てよかった」「反省しながら帰って、また資料で勉強します」といった感想が多くあり、生活習慣を見直すきっかけとなる講演だったようです。

また、「老人の一人暮らしにはこのようなセミナーに参加できることに感謝しています」「出張講座が可能ならば、民生委員会の際に高齢者関連の講義をして欲しい」等のご意見もありました。参加された皆様のご意見も参考に、今後さらに地域に開かれた病院となるように努めていきたいと思ひます。



セミナー風景