

「予防11条守ろう」

脳卒中への理解深める

製鉄記念室蘭病院
市民健康セミナー

製鉄記念室蘭病院（前田征洋病院長）の「第32回市民健康セミナー」が13日、室蘭市知利別町の同病院がん診療センターで開かれ、

市民ら約50人が「脳卒中」の症状をはじめ、予防に向けた日常生活の過ごし方などについて理解を深めた。



「脳卒中」について解説する林科長

同病院脳神経外科の林征志科長が解説。要介護者全体の約25%、寝たきりの人全体の約36%が「脳卒中」が原因であり、命の危険だけでなく、本人や家族の生活や人生に関わる大変な病気」と指摘。「顔・腕・言葉の症状」や、脳に一時的に血液が行かなくなる一過性脳虚血発作（TIA）が

見られたら、「すぐに病院へ」と強調した。

その上で、①手始めに高血圧から治す②糖尿病は放っておいたら悔い残る③不整脈。見つかればすぐ受診④たばこやめる意志を持って⑤アルコール。過ぎれば毒⑥高すぎるコレステロールも見逃す⑦食事に塩分&脂肪は控えめに⑧体力にあつた運動を続けよう⑨万病の引き金、太りすぎ⑩薬は勝手にやめない⑪将来の安心のために脳ドックとaitた「予防につながる11条を守ってほしい」とアドバイス。市民らも熱心に耳を傾けていた。（松岡秀宜）