

脳卒中を防ぐポイント解説

11カ条「守るポイント」

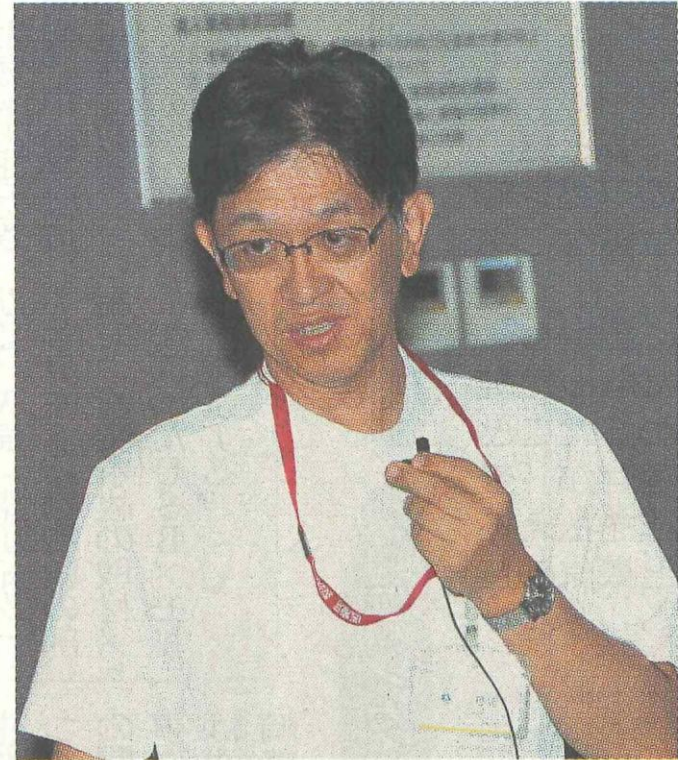
製鉄記念室蘭病院（前田征洋病院長）の「第39回市民公開健康セミナー」が20日、室蘭市知利別町の同病院がん診療センターで開かれ、市民ら約50人が、日常生活の過ごし方をまとめた「脳卒中予防の11カ条」などを学んだ。

同病院脳神経外科の林征志科長が解説。林科長は「脳梗塞、脳出血ともに動脈硬化が原因」「くも膜下出血は、磁気共鳴画像装置（MRI）で破れる前を見つけること」として、動脈硬化を防ぐための正しい日常生活を送ることや、脳ドックを受診する大切さを説いた。

さらに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。見つけ次第すぐ受診④たばこをやめる意志を持って⑤アルコールは過ぎれば毒⑥高過ぎるコレステロールも見逃すな⑦塩分&脂肪は控えめに⑧体力に合った運動を続けよう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の「予防の11カ条を守ってほしい」と説いた。

このほか、「こんな症状に要注意」とし

製鉄記念室蘭病院「市民公開健康セミナー」



「脳卒中予防の11カ条」や「こんな症状に要注意」などについて解説する林科長

て、①にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ②手のひらを上に両手を広げ、目をつぶり、五つ数える間に片方の腕が下がる③「今日は天気が良い」が、口がもつれてうまく言えない—の三つのチェックポイントも紹介。市民らは熱心に耳を傾けていた。

（松岡秀宜）