

脳梗塞の予防について

○脳血管障害はなぜ寒い時期に多いのか？

暖かい日中と寒い翌朝の寒暖差が大きいこの時期は、脳血管障害に注意が必要です。脳血管障害は、脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血、脳の血管が詰まる脳梗塞などの脳疾患の総称です。

寒い時期には、寒さから体を守る反応として血圧を上げるアドレナリンなどのホルモン分泌が増えるため、血圧が上昇傾向にあることに加え、室内と屋外、部屋と廊下やトイレなどの温度差が血圧の急激な上昇や下降をもたらし、血管に負担を与えることが脳血管の破たんにつながると考えられます。

また、暖房器具の影響による脱水と水分補給不足で血液の粘り気が増すことにより、脳梗塞リスクが増えるともい

われます。

○脳梗塞とは？

血液のかたまりが血管をふさぎ、その先の脳に酸素・栄養を運べなくなるため、脳の一部が死んでしまうことにより症状が現れます。どこがダメージを受けるかにより症状はさまざまですが、結果として運動、記憶、言語などの機能に重い障害を残したり、時には命を脅かすこともある怖い病気です。

また、脳梗塞は、脳血管障害の約7割を占めるといわれています。血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙習慣など生活習慣病を背景とするものが増えていることから、高齢者のみならず若い人にも起こりうる病気であることを覚えておいてください。

○脳梗塞の前ぶれとは？

脳梗塞を発症した人の3人に1人は脳梗塞の前ぶれというべき症状を経験しているとの報告があります。

専門的には『一過性脳虚血発作』と呼ばれるもので、脳の血管が血栓で一時的に詰まり、血流不足・酸素不足となるために起こる体の片側の麻痺や言語障害、視力・視野の

障害など、出現して24時間以内に消失する局所的な一過性の症状のことです。

主な症状は、①突然手がしびれ、物が持てなくなる。②急にろれつが回らなくなる。

③突然片目に幕がかかったように見えなくなる(一過性黒内障)。などがありますが、脳梗塞の前ぶれとして非常に重要な症状です。この発作は詰まった血栓が自然に溶けたりにして血流が再開するため数分から十数分で消えるので、「おかしいな」と感じても見過ごされがちですが、その後脳梗塞を発症する危険が高いのです。一過性脳虚血発作を起こしたケースの3/4割が脳梗塞を発症するという医師もいます。

これらのことから、先に述べたような症状が出現したらすぐに神経内科、脳神経外科を受診し、検査を受けることが大切です。血栓をできにくくする処置を早期に開始することで脳梗塞を予防、または障害を最小限に抑えることが可能です。



自衛官を募集します

	幹部候補生(一般・技術)	予備自衛官補(第1回)	
		一般公募	技能公募
受付期間	4月26日(金)まで	4月3日(水)まで	
応募資格	22歳以上26歳未満の者または、20歳以上22歳未満の大卒者(卒業見込みを含む) (基準日:平成26年4月1日現在)	18歳以上 34歳未満の者	18歳以上で、保有する技能に応じて53歳~55歳未満
		高校生を除く(基準日:平成25年7月1日現在)	
	日本国籍を有する者		
第1次試験日	5月11日(土)、12日(日) (12日は飛行要員希望者のみ)	4月12日(金)~15日(月)の間の指定する1日	
入隊・入校時期	平成26年3月下旬~4月上旬	平成25年7月以降	
初任給等	大学卒/214,900円 大学院卒/232,000円 (平成24年4月1日現在) ※ボーナス年2回(6月、12月)	教育訓練招集手当 日額7,900円 ※教育召集旅費支給あり	
問合せ	城里町役場 町民課 ☎029-288-3111 (内線111) 自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 ☎029-226-9294 HP <a href="http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/">http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/</a> ✉ <a href="mailto:hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp">hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp</a>		