

こんにちには  
保健師です

矢田 智子です



冬に起こりやすい

脳卒中

脳卒中とは

脳卒中の原因は、年齢や性別によって様々ですが、多くは動脈硬化によって血管が破けたり、血管が詰まったりすることによるものです。動脈硬化とは、血管壁の中にコレステロールや脂肪などが蓄積して、次第に血管の中が狭くなることです。

脳卒中は、大きく3つ

【くも膜下出血】  
脳とその表面にある薄い膜（クモ膜）の間を流れる血管が裂けて出血して起こる病気で

突然、激しい頭痛が生じます。脳の表面にある血管にできたコブ（動脈瘤）の破裂が、くも膜下出血の原因の約85%であるとされています。

【脳出血】  
脳の中の血管が破れる病気で、脳の中出血して血腫（けっしゅ＝血の塊）ができる。脳の圧力が上がり、激しい頭痛や嘔吐が起こります。

【脳梗塞（のうこうそく）】  
脳の血管が詰まる病気で、詰まり方により3つのタイプに分けられます。

- ◆ラクナ梗塞  
穿通枝（せんつうし）と呼ばれる細い血管が詰まる小さな梗塞（1・5センチメートルまで）。

- ◆アテローム血栓性（けっせんせい）脳梗塞  
脳の太い血管の壁が動脈硬化のために厚くなり内腔（ないくう）が狭くなったところに血栓が形成されて詰まる大きな脳梗塞
- ◆心原性脳塞栓症（しんげんせい）のうそくせんしょう  
心臓でできた血栓が脳の血管に流れてきて詰まる大きな脳梗塞。重症になることが多い。

【無症候性（むしょうこうせい）脳梗塞】  
脳梗塞が起きていても脳の障害が小さいと症状が現れない場合があります。これを無症候性脳梗塞といい、これがあると将来脳卒中の発作を起こす可能性が高いと言われています。

【症状】  
◆くも膜下出血  
激しい頭痛が特徴的で、重症の場合は意識障害も生じます。頭痛の強さは発症時にピークに達し、その後も痛みが継続します。同時に嘔吐することもしばしばです。

◆脳出血  
くも膜下出血と同様の症状が出現する他、片麻痺（へん

まひ）、言語障害、失調、視覚障害などを伴います。

◆脳梗塞  
代表的な症状として、最も多いのは片麻痺で顔の右か左の半分、片方の手足が突然に動かなくなり、同じ部位の感覚が鈍くなったり、痺れが生じたりすることもあります。

次に多いのは言語障害で、突然、呂律（ろれつ）が回らなくなったり、言葉が出なくなったり、相手の言語が理解できなくなったり、また失調と言う、手足の麻痺はないのに急に足下がふらついて、立ったり、歩いたりできなくな

ることもあります。突然に片目の視力が無くなったり、視野の一部が見えなくなったり、二重に見えたりと目の症状が生じることもあります。これらの症状に加えて、意識状態が悪くなることもあります。軽い場合にはぼんやりしている、という印象の時もあるので注意が必要です。

【原因】  
生活習慣では大量飲酒、たばこ、運動不足、肥満など。症状、病気では、高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病などが危険因子として挙げられます。

【脳卒中の「予防10か条」】

- ★自分の血圧を知る
- ★急激な温度変化を避ける
- ★ストレスをため込まない
- ★過労、睡眠不足を避ける
- ★トイレでのいきみ注意
- ★バランスのよい食生活をする
- ★お酒はほどほどにする
- ★たばこは「百害あって一利なし」
- ★適度な運動をする
- ★健康診断を利用する





☆健やか笑って  
食べよう会☆

デイサービスセンターでは、12月13日に占冠中央小学校の5年生と6年生を招いて「健やか笑って食べよう会」を行いました！みんなでゲームをしたり昼食を食べたりと、楽しい時間を過ごすことができました♪また、子どもたちからいただいた歌のプレゼントも利用者さんは大変喜ばれていました♪  
※なお、この行事は、皆さまからご協力いただいた“歳末助け合い募金”の事業助成金を財源として行っています。皆さまのご協力のおかげで、皆さんに喜んでいただける行事になりました。心から感謝申し上げます。

生活相談員 法名



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」つながりの輪をひらがなで表しています。



食の世界旅行  
⑤【台湾編】



台湾は、台湾本土とその周辺諸島からなる日本の九州程度の大きさです。日本と同様に地震活動が活発な地域で、火山帯に属することもあり、温泉も豊富にあります。

台湾は、四方を海に囲まれ、昔から漁業の盛んなところとして知られていて、大部分の台湾料理のレストランでは海鮮料理をめでまにしています。また、清粥（ちんぞう＝おかゆ）と一緒に食べさせる郷土色豊かな「小菜（しょうさい＝小皿料理）」も有名です。

デイのこの日の献立は、身体も温まり、野菜もたくさん摂れる具だくさんの台湾雑炊！台湾の家庭料理で回鍋肉（ホイコーロ）！ザーサイを使った和え物にしました。おやつは“豆花（とうか）”と言って、豆乳を使ったデザートですよ。

台湾といえば、子どもが小さいときに一緒に見たアニメ“千と千尋の神隠し”で、街並みや建物などの全体的な雰囲気モデルになった九ふん（くふん）というところがあります。最近テレビでその場所の夜景が出ていましたが、今にもアニメの登場人物が出てきそうで行ってみたいとなりました。

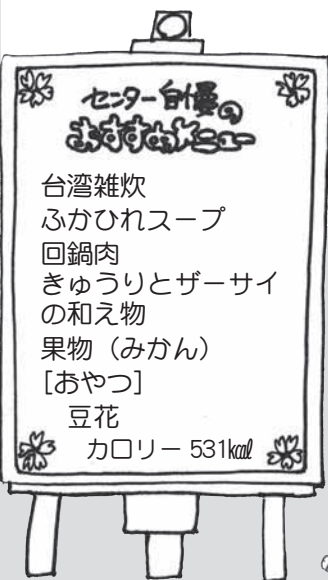


【食事のマナー台湾編】

- ①フードコートやテーブルがある屋台では、食べた後はそのままにしておく。
- ②皿は手にとらない!!
- ③麺類は音をたてず、スープはレンゲで飲む!!

【1月の行事食】

- 1日 元旦……おせち料理
- 7日 七草……七草がゆ
- 11日 鏡開き…雑煮、おしるこ
- 15日 小正月…小豆がゆ、団子焼き



栄養士のつばやき (@栄養士)

皆さんは、もう初詣に行きましたか？私は「今年は〇〇な年になりますように!!」とか「家族が健康で一年を過ごせますように!!」などと手を合わせることで何だか安心してしまいますが、現実にするには、毎日の小さな積み重ねが大事なんだろうな…と最近思うようになりました。心も身体も健やかに過ごせる一年だと良いですね。 ●平川 みゆき