山本組合総合病院
脳神経外科
診療部長
大田原　康成

脳卒中の予防

脳の病気には誰しもなりたくありませんが、病気はあちらからやってきます。自分では選べないのです。しかし、脳の病気にならない工夫は、今すぐにでも出来ます。「**脳卒中予防10カ条**」をご覧ください。普段の生活から、いつでも出来るものばかりです。

脳卒中はある日突然、前触れもなくやってきますが、脳卒中が発症するまでには、たいがい何かを怠った結果なってしまうものです。高血圧・糖尿病・不整脈・コレステロールの検査を、怠っていませんか？タバコや大酒をやめようと思いつつ、続けていませんか？しょうゆやマヨネーズを、必要以上にたっぷりつけていませんか？運動しようと思いつつ、太り過ぎになっていませんか？

山本組合総合病院の脳神経外科に入院する、年間約500人の患者さんのうち、約300人は脳卒中によるものです。その多くは、残念ながらこの「**脳卒中予防10カ条**」の、いずれかにあてはまっています。私はこれを、断崖絶壁に近寄っていく様子に例えます。「**脳卒中予防10カ条**」の対策をしていなくても、痛くもかゆくもありません。しかしこの対策を怠っていると、

どんどん崖っぷちに近づいていき、ついには海に落ちて（脳卒中を発症して）しまうのです。

一方、「**脳卒中予防10カ条**」の対策は、自分からはなかなか始められないのも事実です。自分の体の管理は、自分で行うことは難しいのです。そんな時は病院が応援します。病院は、病気になった時だけ頼るものではありません。予防にこそ、役に立つものなのです。

山本組合総合病院では、健診センターが中心となって予防活動に力を入れています。定期的に予防検査をすることにより、早期発見・早期治療が可能となります。言い古されたことですが、これこそが大切です。

脳卒中予防10カ条

1、手始めに　高血圧から　直しましょう
2、糖尿病　放っておいたら　悔い残る
3、不整脈　見つかり次第　すぐ受診
4、予防には　タバコを止める　意志を持て
5、アルコール　控えめは薬　過ぎれば毒
6、高すぎる　コレステロールも　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