

10月号

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！このポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などを紹介します！

主催：川崎幸病院

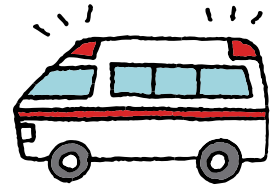
川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版
神奈川地区

こんな症状が出たらすぐに救急車を！

脳梗塞のお話

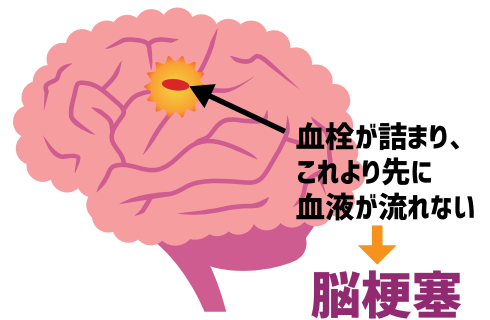


脳梗塞は、脳の血管が詰まり、血液がその先に流れなくなることで脳の機能に障害が起こる疾患です。脳梗塞は大きく3つのタイプに分けられます。

1つ目は、「ラクナ脳梗塞」です。これは脳の深いところにある、小さな血管が詰まることで、小さな脳梗塞を起こすものです。日本人に多いタイプで、軽度の運動麻痺やしびれなどの感覚障害が主な症状です。

2つ目は、「アテローム血栓性脳梗塞」です。主に動脈硬化が原因で、脳の太い血管が狭くなり、狭くなった血管に血栓が詰まることで発症します。一時的に片目が見えなくなる、片側の顔面麻痺、言葉が話せなくなるなどの症状があります。食生活の欧米化などで増加しつつあるタイプです。

3つ目は、「心原性脳塞栓症」です。主に心臓の不整脈が原因で、心臓内にできた血栓が脳の血管に飛び、脳の血管を詰まらせることで起きます。



★ 脳梗塞の代表的な症状



顔・手足の動きが悪くなる



ろれつが回らない



視野が欠ける



足元がふらつく

これらの症状が1つだけ出る場合と複数出る場合があります。突然症状が出るケースがほとんどです。急性期の脳梗塞は治療までの時間が非常に重要です。少しでもおかしいと思ったら、すぐに救急外来を受診、もしくは救急車を呼びましょう。



(監修)
川崎幸病院
脳神経外科医師
壺井 祥史

脳梗塞について、動画ではさらに詳しく解説！
症状や治療法、病院での取り組みなどなど、
ここでしか見れない情報も紹介しています。
もっと知りたい方は
『みんな健康塾ちゃんねる』へアクセス！

CHECK!





フクスケ脳トレ



今回
作るの…



紙のサイズ
7.5cm×7.5cm
(折り紙の1/4サイズ)



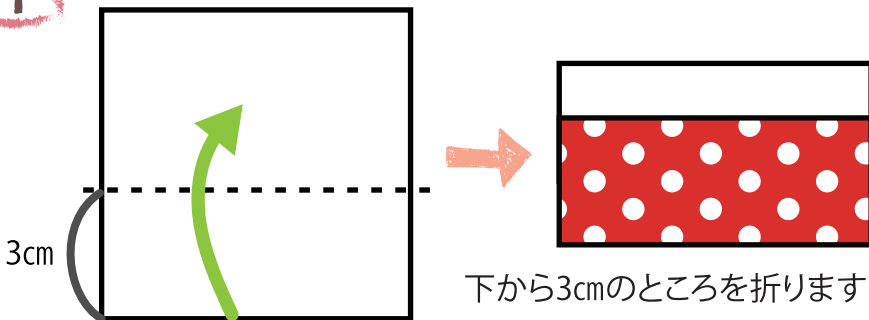
折り紙で脳を活性化

監修 川崎幸病院 リハビリテーション科 池田 拓広

脳の機能低下や認知症の予防となる脳のトレーニング(脳トレ)は毎日コツコツ続けることが症状を悪化させないために必要となります。その中でも折り紙は多くの日本人に馴染みがあり、準備に時間がかからないことから気軽に始められます。また、短時間・短期間で完成させることができるため、成果としても見えやすくなっています。

折り紙を折ることは、目の前の紙と展開図を見比べ、考えて折り進むことで、脳の司令塔である前頭葉を中心に脳全体を使い、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。また、作成中や完成した作品を見ることで、他者とのコミュニケーションも自然と生まれます。そういう点において、折り紙は手軽に始められるお薦めの脳トレです。

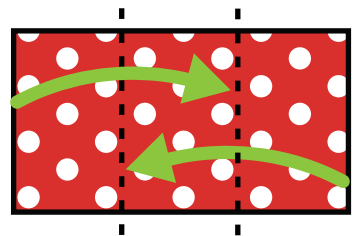
1



下から3cmのところを折ります

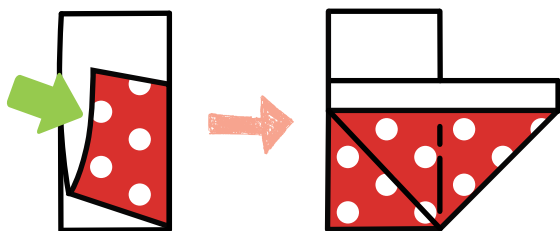
2

裏返して、図のように3つ折りにします



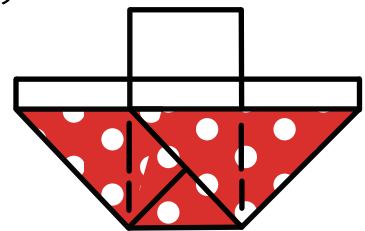
3

手前の1枚を開いてつぶすように折ります



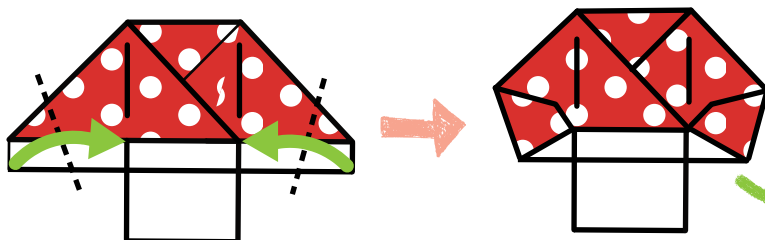
4

重なっている反対側も同じように開いて折ります



5

左右の角をななめに折ります



裏返したら…



ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね!

