



自治医大 脳卒中・心臓病 市民公開講座



自治医科大学附属病院

内科学講座循環器内科学部門
教授 菊尾 七臣

脳卒中・心臓病総合支援センター
センター長 藤本 茂



心臓病 テーマ

「明日からできる心臓病のリスクの下げ方」

心臓疾患や脳疾患などの循環器病は、血管の状態が密接に関係して引き起こされます。そして「心臓疾患は1日にしてならず」。心臓病の中でも特に重症な疾患には心筋梗塞・心不全・大動脈解離の3つが挙げられ、発症は非連続で突然。いつ起きるか予測できないところが怖い病気です。しかし発症を促進するリスク因子は日々の生活の中にあり、高血圧・糖尿病・脂質代謝異常・喫煙が「4大リスク因子」と言われ、加えて加齢や肥満、メタボリックシンドロームなどもリスクに数えられます。いずれも心臓肥大や動脈硬化を進行させます。予測は難しいのですが、いつ、どこで、何をしている時に発症しやすいか。血流や血圧など急激な変動で心臓や血管に大きな負担が生じたときに発症します。栃木県には、発症のトリガーの特徴があります。それは急激な「気温差」。特に家の中の脱衣場・浴室・トイレがポイントです。暖かいリビングから冷えた脱衣場に行く、夜中に暖かい布団を出て冷えたトイレに行く時など。気温の落差が激しい家が多いので、住環境を整えましょう。

講座では気温差のほかに、日々の生活で予防につながる「食事の減塩と排塩」、血管壁に良い「運動と運動をする時間」、「早朝の血圧を制圧する大切さ」、熱中症対策による塩分の摂りすぎが引き起こす「夏の夜間の高血圧」などについても詳しくお話していきます。

栃木県は循環器病死亡率ワースト10に入っています。病気の予防は何より知っておくことが大切。血圧を意識して生活していく大切さは、若い方にも知っていただきたいポイントです。皆さまに「聞いて良かった」と思っていただけ講座内容であると自負しております。一人でも多くの方にご参加いただき、みんなで「ワースト10」からの脱却を目指していきましょう！

脳卒中 テーマ

「これだけは知っておいてほしい脳卒中のこと」

今回の市民公開講座では、皆さまに知っておいてほしい、脳卒中の症状・気づいた時の行動・治療内容についてお話しします。

脳卒中は前触れがなく「ほんの一瞬前まで元気だったのに」という状況で突然発症します。症状としては●片方の手足が動かなくなる●呂律がまわらない●言葉が理解できなくなる●視野が狭まる●手足に力が入るが上手く使えない・歩けないなどが挙げられます。症状が軽くて一時的に良くなったように見えることもありますが、脳卒中は短いスパンで2波・3波が起こることがあり、より重症化する傾向にあります。

脳卒中の治療にはtPA療法（血栓溶解療法）があります。これは発症から4.5時間以内の急性期脳梗塞に有効性を発し、後遺症が軽くなる・なくなる可能性も高まります。この6月からは、専門病院から離れた地域にお住まいでも、私たちが遠隔通信で画像診断などを行い、近くの救急病院でtPAの投与などを行うことが保険診療でも認められるようになりました。ですから症状が現れたら様子見をせず、迷わずただちに救急車を呼んでください。いかに短時間でベストな治療を受けるかが、その後の生活を大きく左右します。

そもそも脳卒中は、起こさないことが大切です。予防のポイントは、日々の血圧やコレステロール値の、目標数値を意識することです。毎日脈をとることもおすすめです。脈の乱れは不整脈が疑われ、脳梗塞を起こすこともっとも重症になる危険性があります。ご自身はもちろん、父母祖父母の脈をとってあげてください。健康診断もこまめに受けましょう。

いかに元気に長生きするかが大切です。正しい知識を講座で学び、健康長寿を目指していただければ幸いです。

自治医科大学附属病院 脳卒中・心臓病総合支援センター **受付** 8:30~17:15 (月~金曜 ※休診日除く) **休診日** 土日祝、12/29~1/3

栃木県下野市薬師寺3311-1 TEL. 0285-58-7107(直通)

詳細はこちら

2024年度 **自治医大** どなたでも参加大歓迎
脳卒中・心臓病

2024年 **7月5日金** 14:00~15:30
会場：自治医科大学 地域医療情報研修センター 1F大講堂 **申込不要 参加費無料**

市民公開講座

プログラム

1 **脳卒中について(30分)**
講師：自治医科大学附属病院 脳卒中・心臓病総合支援センター 藤本 茂 センター長(脳神経センター 内科部門 科長)

2 **心臓病について(30分)**
講師：自治医科大学附属病院 脳卒中・心臓病総合支援センター 菊尾 七臣 教授(循環器センター 内科部門 科長)

自治医大 脳卒中・心臓病「市民公開講座」とは… **脳卒中・心臓病に関心のある方どなたでもご参加いただけます。**
「予防することが大切です。通院・入院中、他の病院で治療を受けている患者(児)さんとご家族、地域の皆様が、脳卒中・心臓病に関する知識を深められるよう情報提供、啓発活動を行っております。」

会場のご案内(地域医療情報研修センター)

1F 大講堂 入口
地域医療情報研修センター

本館
正面玄関
Jプラザ
第1駐車場
第1駐車場
薬局 薬局
立体駐車場

← 国道4号線方面 新4号バイパス方面 →