

# 寒いと怖い脳梗塞

## 冬を安全に過ごす

寒さが厳しくなる冬は、脳梗塞のリスクが高まる季節です。冬を安全に乗り越えるためには、脳梗塞のリスクを正しく知り、予防策を実践することが重要です。

## どうして寒いと脳梗塞に？

### ① 血圧が上昇しやすい

気温が低くなると血管が収縮し、血圧が急激に上昇し、血管に負担がかかりやすくなります。また、暖かい室内から冷えた外へ出る際など、急激な温度変化は血圧に大きな影響を与えます。結果として、血管が詰まったり破裂したりしてしまふこととなります。

### ② 血液がどろどろになりやすい

冬は夏ほど喉が渇きにくく、水分摂取量が減りがちです。脱水によって血液がどろどろになり、血栓（血液が血管で固まったもの）がでやすくなります。

この血栓が脳の血管で詰まってしまうことで、脳梗塞が起こってしまいます。

## どうすれば

## 予防できるの？

### ① 寒暖差をなくす

寒暖差は脳梗塞の主な原因です。まずは暖かい室内環境を整えるようにしましょう。具体的に

- ・室温は20℃程度
- ・湿度は50%程度

を目安に考えると良いでしょう。

また、外出の時はコートやマフラーを着て、直接体に冷たい風が当たらないようにするのも有効です。

### ② こまめな水分補給

「喉が渇いてない」と思っているでも、こまめに水分補給をすることが重要です。目安として、1日に1〜2ℓの水分を飲むように心がけましょう。

水分補給が難しい高齢者の方には

- ・少しずつ、何回も飲むようにする

- ・ゼリーや果物など、水分の多いものを食べる
- ・本人の好きな飲み物（ジュースなど）を飲んでもらう

などの工夫をすると、より水分摂取がしやすくなるでしょう。

## 脳梗塞の前兆は？

① 顔のゆがみ (Face)  
片側の顔が垂れる、笑顔が左右非対称になる

② 腕のまひ (Arms)  
両腕を上げると片方が上がらない

③ 言葉の異常 (Speech)  
話にくい、ろれつが回らない

④ 時間 (Time)  
これらの症状が出たら、できるだけ早く救急車を呼ぶ

この4つの兆候をFASTの法則といえます。この症状が出たら迷わずに救急車を呼び、適切な治療を受けるようにしてください。早期の治療により後遺症も防ぶことができます。

# ほっとひいき



## 冬のあったか料理

### ショウガと大根の温活スープ

#### ～ 材料 (2人分) ～

- ・ショウガ (チューブでも) ... 小さじ1
- ・大根 ... 100g
- ・だし汁 (ガラスープでも) ... 500ml
- ・醤油 ... 小さじ1
- ・塩 ... ひとつまみ
- ・(あれば) 卵 ... 1個



#### ～ 作り方 ～

- ① 鍋にだし汁 (もしくは鶏がらスープ) を入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ② 生姜を加えてひと煮立ちさせ、醤油と塩で味を整える。
- ③ 卵を溶いてスープの中に入れて、卵に軽く火を通す。

大根には整腸作用、ショウガには体を温める効果が期待できます。お米と一緒に炊いて雑炊にするのもおすすめですよ♪

## 理学療法士監修



# 健康体操



### ～太もも前面ストレッチ編～

私たちは、坂道や階段を上る時、無意識のうちに太ももの前側で頑張ってしまうがちです。頑張っている筋肉は固くなります。今回は、そんな頑張りすぎている太もも前面のストレッチをご紹介します。

- ① 片方の手で同じ側の足の甲を持って膝を曲げます (可能であれば、かかとがお尻につくまで)。そのまま**30秒**キープします。その時、膝と膝が離れないようまた、足が外側に逃げないように気をつけてください。



- ② ①の状態のまま**30秒**キープします。



- ③ 足の甲を持ってない人は、タオルを使って足首付近を引っ掛けて、そのまま上に引っ張ってください。



- ④ 反対側も同じように行ってください。

