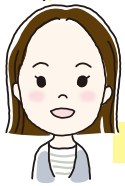


りびえーる
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

「元気」のための基礎知識 Vol. 35

ちょっと待った! その頭痛、本当に大丈夫? 編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

あさやま内科クリニック(出雲市)院長
神経内科専門医/内科専門医/
認知症サポート医

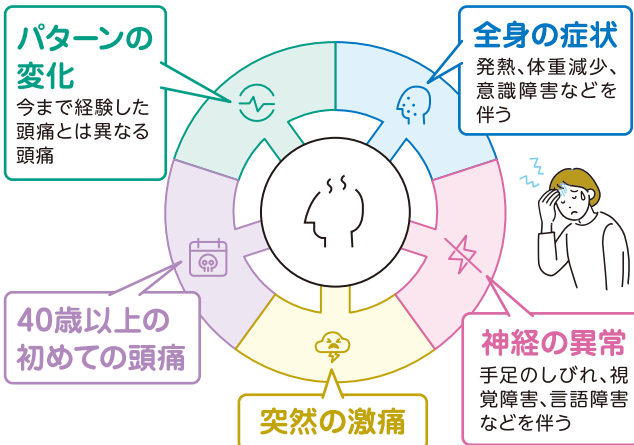
朝山 康祐 先生



「危険な頭痛」を見逃さない!

頭痛は発熱したとき、ストレスや肩こりが続いたときなど、日常生活で身近な症状です。鎮痛剤を飲んだり少し休んだりすると落ち着くことも多く、「よくあること」と軽視されがちですが、中には命に関わる「危険な頭痛」があります。

頭痛の警告サイン



これらの症状の中でも、特に「**神経の異常**」や「**突然の頭痛**」が現れた場合は、**脳卒中の可能性を積極的に考える必要があります**。脳卒中は、脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」と、脳血管が破れる「**脳出血**」「**くも膜下出血**」に分類されます。いずれの場合も、**脳への血流が途絶え、酸素や栄養が届かなくなることで脳の機能が損なわれる、命に関わる重篤な病気**です。

脳卒中のサイン「FAST(ファスト)」で早期受診

▶脳卒中の症状は頭痛だけで判断できますか?

兆候としては突然、麻痺や言語障害が現れることが多く、頭痛がない場合もあります。脳卒中のサインを早期に察知するために、「**FAST(ファスト)**」の合言葉を覚えてほしいです。

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| F Face 顔 | A Arms 腕 | S Speech 言葉 | T Time すぐ受診 |
| 顔の片側が垂れ下がる、笑顔が左右対称でない | 片腕に力が入らない、持ち上げられない | 言葉がうまく出ない、話し方が不自然 | 症状に気づいたらすぐに救急車を呼ぶ |

もしもの時に「FAST」を思い出せるようしっかりと覚えておきます!

発症後の受診が早ければ早いほど治療の選択肢も広く、適切に治療ができれば脳の損傷を最小限に抑えられます

「明日まで待とう」「寝てから」とせず、時間に関係なくすぐに病院を受診してください。

働き盛り世代も要注意!

▶脳卒中は高齢者に多いイメージですが、若い人も発症しますか?

高齢になるほど発症率は増えますが、**50歳以下でも「若年性脳梗塞」として発症することがあります**。若年層に特有の原因の一つに、頸動脈や椎骨動脈が裂ける「**脳動脈解離**」があります。首や後頭部に強い痛みが突然現れるのが特徴です。

2024年1月に国立循環器病研究センターが提唱した、「**殿様枕症候群**」と呼ばれる概念が原因の一つです。高い枕の使用がリスクを高めると指摘されています。健康を守るためには、低めでやわらかい枕の使用が推奨されています。

今からはじめよう脳卒中予防

▶発症を防ぐためにできることも知りたいです!

脳卒中の主なリスク要因は、動脈硬化の原因となる高血圧です。家庭での血圧測定の習慣化や、生活習慣を改善することで予防が期待できますよ。

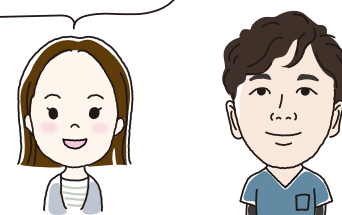


今回のまとめメモ!

まずは規則正しい生活が送れているかどうかを見直すところからですね

予防のポイントはもちろん、発症した時に適切な行動をとることも忘れないようにしてくださいね

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 減塩 1日あたりの塩分摂取目標(男性7.5g未満/女性6.5g未満)を目指すのが理想ですが、減塩しょうゆを選ぶ、ドレッシングやしょうゆの量をいつもの半分にするなど、目に見える形で行動してみましょう。 | 禁煙 タバコ1本でも健康には害です。0本と1本の差も大きいです。 | 健康に配慮した飲酒量 年齢や性別、体質にもよりますが、1日当たりのアルコール摂取量が男性20g以上/女性10g以上で脳卒中のリスクが高まります。健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより | 週150分の運動 中程度の有酸素運動(ウォーキングやジョギング)を取り入れましょう。 | バランスの良い食事 野菜や果物、食物繊維を積極的に摂取しましょう。 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

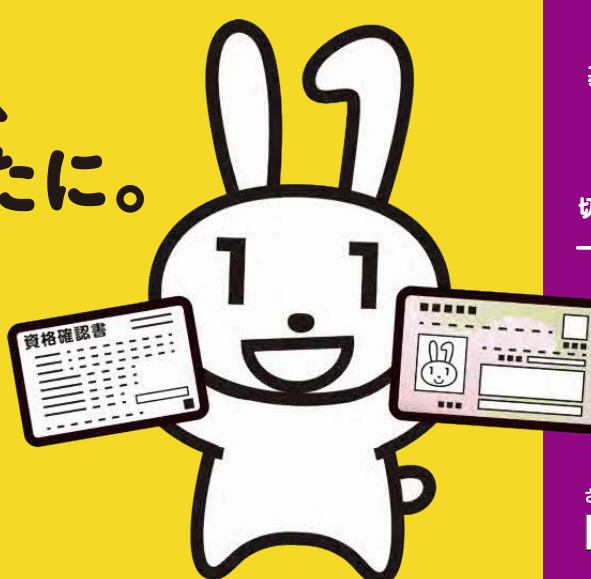


政府広報 | 厚生労働省 あしたの暮らしをわかりやすく

まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。また、今お持ちの保険証は、有効期限が最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

- マイナ保険証をお持ちでない方 → **申請不要**で資格確認書をお届けします。
- 新たに後期高齢者になった方 → **申請不要**で資格確認書をお届けします。 ※来年7月末まで
- マイナ保険証での受診が困難な方 (ご高齢の方・障害をお持ちの方など) → **申請いただくこと**で資格確認書をお届けします。



診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。



さらに詳しい情報はこちらから検索
政府広報 | マイナ保険証 | 検索

国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみましょう。 企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報
しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
頭痛のコンテンツが視聴できます!

