

発行：浦安市老人福祉センター(愛称:Uセンター)
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1
TEL: 047-351-2096 FAX: 047-351-7373
URL: <http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

健康相談室だより



暑い夏！夏に起こりやすい病気は脱水です。しかし脱水以外にも夏に増える危険な病である「夏の脳梗塞」。意外な前兆、対処法を覚えておきましょう！

夏の脳梗塞

1つ対応を間違えると半身不随や失語症などの重篤な後遺症が残るだけでなく、最悪の場合、死に至ることもあります。特に気温32度を超えると、死亡率が急激に上がることがわかっています。

【水分不足に要注意】

脳梗塞とは、高血圧や糖尿病が要因となる動脈硬化や血栓などの影響で脳の血管が詰まり、細胞が壊死してしまう病気です。体内の水分が不足すると、血液がどろどろになり固まりやすくなってしまいます。汗をかきやすい夏場は脳梗塞のリスクが高まってしまいます。なかでも発症の多くは朝方。睡眠中は一晩で約500mlの汗をかかると言われています。気温が高い夏は、特に水分不足に陥りやすいので注意が必要です。

【脳梗塞のサイン】

脳梗塞の代表的な症状は半身麻痺です。脳には右、左があり、右の脳と左の脳がそれぞれ身体の反対側を司っています。その為、右の脳に脳梗塞が起こると左半身に、左の脳に脳梗塞が起こると右半身に症状が現れます。半身麻痺が起きやすいのが「顔」「腕」「言葉」です。



半身麻痺に気付くためのチェックポイント！

- ①顔 「いー」と口を横に広げてみてください。片側しか動かない場合は、顔に麻痺が出ている可能性があります。
- ②腕 手のひらを上に向けて両手を前に出し、目を閉じて10秒数えてください。片方の手が下がってくると腕の麻痺が起きている可能性があります。
- ③言葉 顔の半分が麻痺が出たり、舌や喉の動きがわるくなる、言葉が出にくくなることもあるため「いきじびき」と繰り返し声に出して言ってみてください。何度やってもうまく言えない場合は麻痺が起きている可能性があります。



※脳梗塞は治療が早ければ早いほど効果があり、脳梗塞発症後4時間半以内であれば、血栓を溶かして血流を回復させる「t-PA」という薬を使用できるそうです。

【注意点】

めまい、吐き気、ふらつき、頭痛、などの熱中症と近い症状があります。そのため病院には行かず水を飲んで休むという対処をしてしまうことがあります。めまいや吐き気、ふらつきなどと共に身体半分に異変があるときは、脳梗塞の恐れがあるので注意しましょう！

⚠️ 前兆「一過性脳虚血発作」

脳梗塞の前兆に「一過性脳虚血発作」があります。小さい血栓で一時的に脳の血管が詰まることで起こり、脳梗塞と同じ症状が短時間で治ります。30秒などの短い時間なので見過ごしてしまいがちですが、少しでも異変を感じたら病院で調べてもらいましょう。

[一過性脳虚血発作に現れる症状]

- 歩く時に片側だけ引きずる。
 - ちょっとした段差につまずいてしまう。
 - 顔、腕、言葉の半身麻痺などの症状がある。
- などの場合は要注意！また、片目だけカーテンがかかったように見えにくくなる場合もあります。

夏の気温は高く、体内の水分が知らず知らず失われています。健康に関して気になる事がありましたら、健康相談室にお気軽にお立ち寄りください。



Uセンターはどこが運営しているか知っていますか？ どんな活動をしているの？



浦安市老人福祉センターの管理・運営を行っている“社会福祉協議会”は、社会福祉法に基づき全国・都道府県・市町村に設置され、地域福祉の推進を図ることを目的としている社会福祉法人です。誰もが安心して暮らすことのできる地域づくりに取り組み、様々な活動を行っています。

●ぽっかぽか

社会福祉協議会の活動の一つに「ぽっかぽか」があります。地域の交流スペースとして、様々なサロンの実施や相談窓口を展開しています。市内に3ヶ所設置しており、各種ご相談にコーディネーターが対応します。人と話したい時や、日頃困っていることのご相談、自由に集える場所としてお使いいただけます。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

- ①高洲ぽっかぽか 高洲5-3-2（高洲公民館1階）
月～土： 10時～17時
TEL：047-721-1294
- ②堀江ぽっかぽか 堀江3-9-22（フラワー通り）
月～金 10時～16時30分 ※正午～午後1時は消毒のため閉所
TEL：047-721-3737
- ③富岡ぽっかぽか 富岡3-1-7（富岡公民館1階）
月～土： 10時～17時
TEL：047-380-1294

お家でも出来る「季節の手作り」を毎月ご用意しています。
8月は「風鈴」作り、9月は「お月見リース」の予定です♪
おひとり様やお孫さん、ご友人と一緒にご参加くださいね。

