



# アイブラリー通信



## 脳卒中の予防と早く気づくために 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 善家 真紀

「脳卒中」は脳の血管の病気です。脳血管が破れたり詰まったりして脳に十分な血液が行き渡らなくなると脳の機能が低下します。脳卒中になると後遺症の影響でいつも通りの生活が思い通りにできなくなってしまいます。そのために、まずは脳卒中にならないようご自身の健康を守ることが大切です。一つ目のポイントは血管の健康を保つことです。血管の状態を最も簡単に知る方法は「血圧測定」です。まずはご自身の血圧値を知ることから始めてください。140/90mmHg未満がよい血圧値です。二つ目のポイントは脳卒中の症状を知ることです。脳卒中の症状は手足に力が入らない、手足がしびれる、言葉が話せない、顔がゆがんでいる、一方の目が見えない、めまいや吐き気等様々です。それらの症状に気づいた時は急いで病院にかかって下さい。時間が勝負です。早ければ早いほど治療効果が期待できます。脳卒中の対処としてこれらは重要なポイントですので是非覚えておいて下さい。

これから蒸し暑い季節になります。十分な水分補給を心がけ脳にきちんと血液が行き渡るよう、努めて健康管理をお願いします。のどが渇く前の水分補給が皆さんの健康な毎日を守ります。

\*設置されているパソコンや図書などで、ご自身やご家族の病気治療法などについて調べることができます。困ったことがありましたら職員に声をかけてください。



昨年度は主に次のような内容のご質問がありました。



### 疾患・治療・症状のこと(46%)

診断名や今後の経過、手術を受けるかどうか、症状の緩和方法や運動についてなど

### 検査や検査値のこと(14%)

ご自分の検査について、どんな方法で検査するか、検査値を本で調べ、気をつける食品はあるかなど

### 食事に関すること (12%)

制限食について、各疾患・症状で改善により食品や献立、果物の食べ方など

## アイブラリーには何があるの？

患者さんのご意見を反映した図書や、診療科等と連携した推薦本も所蔵しています。



『こわい病気にからない生活習慣』  
福沢嘉孝 著(株式会社KADOKAWA)

### 平成28年度 第1回ミニセミナー「長寿遺伝子・がん遺伝子mRNA」開催報告

4月1日に、先制・統合医療包括センターの福沢嘉孝医師によるセミナーを開催しました。採血によりリスク診断をします。リスクについては、結果に応じたカウンセリングを行います。日常生活の改善で健康寿命を延ばしましょうと講義があり、受講者の方も是非受けたい、友人にも教えてあげたいと感想がありました。



## 患者さん向けDVD上映予定

※いずれも9:00~15:00

詳しくは当室へお問い合わせください。

Tel.0561-62-3311(代)

6月1日~6月3日 6月27日~6月30日	脳卒中 最新情報
6月6日~6月10日	脳卒中 脳梗塞を防げ
6月13日~6月17日	脳卒中 くも膜下出血を防げ
6月20日~6月24日	生活習慣病 コレステロール