

## 脳卒中を見逃さないために



脳卒中は、脳血管の障害で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つがあります。

急に意識がなくなったり、手足が動かなくなったり、激しい頭痛があつたりするイメージですが、初期の症状は軽い場合も多く、治療が遅れることで、回復に影響が出る場合があります。

### ●脳梗塞

脳血管に血栓などが詰まり、その先の脳細胞が死んでしまいます。脂質異常や糖尿病、高血圧、脈の乱れ(心房細動)が原因となり、近年増加傾向です。

### ●脳出血

脳血管が破れて出血します。最大の原因は高血圧。近年は治療により、血圧をコントロールする人が増えたため、減少しています。

### ●くも膜下出血

脳動脈瘤などが原因で血管が破れて出血し、脳を圧迫します。

### 〈気づいたらすぐ救急車〉

脳卒中を疑う典型的な症状

- ①体がしびれる、箸を落とすなど力が入らない
- ②言葉の症状  
それつが回らない、言葉が出ない、人の話が理解できない
- ③歩行障害  
まっすぐ歩けない、立てない

### ④目の症状

目が見えなくなる、物が二重に見える、視野の半分が欠ける

### ⑤頭痛

今まで経験のない激しい頭痛

判断に迷ったときは、FASTという確認方法があります。

①Face(フェイス・顔)  
笑つと口角のどちらかが下がっている。

### ②Arm(アーム・腕)

手のひらを上にして肘を伸ばしたまま、両手を前に持ち上げると、片方の手が下がる。

### ③Speech(スピーチ・話)

「今日は天気が良い」をはっきりと言えるか。

### ④Time(タイム・時間)

症状に気づいたら、発症時刻を確認してすぐ119番を！

### 〈救急車が来るまでに〉

横になり、楽に呼吸でき、吐いた物が喉に詰まらないように顔を横に向けます。

早く治療を開始できれば、後遺症が軽くなる可能性があります。

脳梗塞では、発症してから初期に、血栓を溶かす治療をする場合がありますが、できる時間は限られています。異変を感じたら早く受診しましょう。



## 自治会だより 地域の絆

### 第2回

●問い合わせ 協働推進係

魅力あふれる遠賀町の自治会活動から、皆さんが思わず「ひいね！」と言いたくなる素敵なニュースをお知らせします。

お年寄りの笑顔が活力 **若松区**

世帯数 122世帯  
自治会加入率 97.5%  
高齢化率 45.7%

若松区は、町北部に位置し、ボートレース芦屋や航空自衛隊芦屋基地に近接した地区です。



夏は初盆家の盆踊り、秋は敬老会、冬は餅つきなど季節ごとの行事。福祉ネットワークでのレクリエーションを行っているほか、福祉ネットワーク活動に活発に取り組んでいます。体操教室やレクリエーションなどお年寄りがいつまでも健康でいきいきと笑顔でいられるようさまざまな活動をしています。その活動の中で子ども会の子供達と一緒に、高齢の一人暮らしや夫婦のみの世帯を訪問するなど、地域ぐるみの支え合い活動も行っています。

地域や人とのふれあいがお年寄りの活力となり、お年寄りの笑顔が若松区の活力となります。これからも引き続き地域のふれあいを大切にしていきます。

楽しく絆づくり **中央区**

世帯数 196世帯  
自治会加入率 84.8%  
高齢化率 47.7%

中央区は、昭和50年代前半から団地として開発が進み、現在では、196世帯432人が暮らしています。



参加者全員でジャンケンポン

20年程前から毎年6月に広渡小学校体育館で隣組ごとに紅白チームに分かれて、レクリエーション大会を行っています。

昨年度は、全員が参加できる「ジャンケンポン」や「○×クイズ」などのプログラムを新たに追加したことで、例年以上の盛り上がりとなりました。大会後に実施している懇親会にも、多くの区民が集まり、みんなで楽しく絆づくりができました。

そのほか、昭和58年から「中央区だより」を発行し、今年で35年目となります。地域に密着したホットな話題を、これからも区民の皆さまに提供していきます。