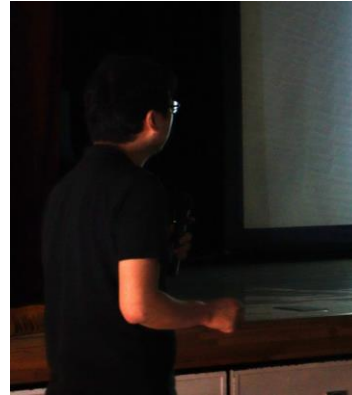


寝たきりにならないために

講師
脳神経外科 孫 宰賢医師



【講演内容】

寝たきりの一番の原因は脳卒中とされています。

本講座では脳卒中の種類や治療、特に脳梗塞（脳の血管が詰まった状態）の超急性期治療であるt-PA静注療法や血管内治療について実例をもとにお話しました。

講演の最後には「脳卒中予防10か条」として、脳卒中にならないために日頃から気をつけておくことをお伝えしました。

脳梗塞は時間とともにその範囲が広がっていくため、一分でも早い治療が必要です。「呂律が回らない」「右（もしくは左）半身に力が入らない」などの異常を感じたらすぐに救急車を呼ぶなどして病院にかかりましょう。



脳卒中予防10か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持つ
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会

※本講座はYouTubeで公開しておりますので、ぜひご覧ください。

<https://youtu.be/F8-1oiccvtc>