

冬と脳卒中

山形県立中央病院脳神経外科
 医師 菅井 努

皆さん、こんにちは。金山診療所で月1回外来診療をさせて頂いております山形県立中央病院脳神経外科の菅井と申します。

脳神経外科は主に脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷を中心に診療している診療科ですが、私は脳腫瘍を専門にしています。今回は多くの皆さんが心配しているであろう脳卒中についてお話させて頂きます。脳卒中とは一般的に脳血管障害の急性期のことを言い、「突然起こる脳の病気」という意味です。

脳卒中には最も多い血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の中に出血する「脳出血」、脳の表面で髄液が流れているくも膜下腔に出血する「くも膜下出血」があります。

脳卒中発症には季節的な変動があり、冬は脳卒中を起こしやすい時期です。脳卒中の原因は高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの成人病が関係していますが、特に血圧の変動が影響していると考えられています。

冬の特徴はなんと言っても「寒さ」です。寒いと全身の血管は収縮し、血圧が上昇しやすくなります。また、暖房の効いた部屋とトイレや洗面所などの暖房の効いていないところの寒暖差も血圧の急激な変動につながり、脳卒中を起こしやすくなると考えられます。冬は雪が降りますが意外と空気は乾燥していて「隠れ脱水」になりやすいと言われています。体内の水分が失われ脱水状態になると、血圧の変動も合わさり脳梗塞になりやすくなります。

脳卒中は寝たきりや麻痺などの

後遺症を残す可能性もあり認知症の原因にもなります。脳の細胞は再生しないと考えられていますので脳卒中を起こさないように予防することが最善の治療です。血圧の変動、特に急激な血圧上昇を抑えるために自宅内を全体的に暖めることが理想ですが実際には難しいことも多いです。トイレに行くときは一枚上に羽織って行く、脱衣場には小さな暖房機を置くなどの寒さ対策を行い、脱水予防にこまめに水分補給をすることで脳卒中予防がはかれます。当然のことですが降圧剤を内服している方は忘れず内服する、飲酒量を減らす（アルコールは脱水を助長します）、禁煙する（喫煙は血管を収縮させます）ことは予防効果が高くなります。皆さん脳卒中を予防し健康に冬を乗り切りましょう。



防災

高めよう自助の力



第18回 町で現在最も死傷者が多い災害「雪害」に注意！

◆毎年発生する雪害

皆さんは、「災害」というと何を連想しますか？災害対策基本法では「災害」を「暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、噴火その他の異常な自然現象又は大規模な火事もしくは爆発：（中略）：により生ずる被害をいう。」と定義しています。

様々な災害がある中で、この時期に必ず耳にするのは「雪による事故（雪害）」です。雪下ろし中の転落事故や軒下での落雪などで、山形県内では令和3年12月から令和4年4月までの間で191名の方が雪害により負傷し、そのうち14名が亡くなっています。また、負傷者のうち65歳以上の

高齢者は113名（58.5%）で、半数以上が高齢者の事故となっています。

金山町では、過去15年間（平成19年度～令和3年度）の雪害事故負傷者数は延べ30人と、各年の積雪の量にもよりますが、平均すると毎年2名ほどの負傷者が発生していることとなります。

◆雪害を防止するために気を付けること

毎年死傷者が発生している雪害ですが、その被害にあわれている方のほとんどは「まさか自分が」と思いながらも、ちょっとした油断や安全対策を怠ったことにより被害にあったケースがほとんどです。

① 毎年の事ではありますが、以下の点を再確認し、雪による事故に遭わない、遭わせないようにしましょう。

② 除雪機の安全機構（誤発進防止装置）が必ず作動するようにし、安全機構は固定しないようにしましょう。

安全機構の無効化は非常に危険!!

デッドマンクラッチ機構を固定して無効化すると、除雪機が止まらず、思わぬ重大な事故になります。

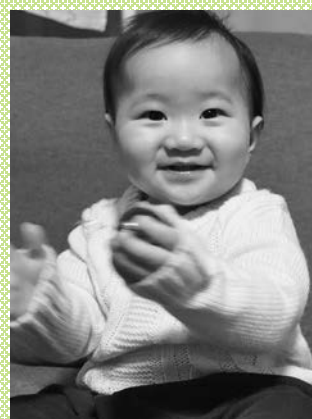
緊急停止クリップ
作業時には必ずクリップを体につけてください。クリップを体につけておけば、機械から離れた時に停止させることができます。

緊急停止パー
パーを押すとクラッチが切れ機械が停止します。

緊急停止ボタン
ボタンを押すと機械が停止します。

デッドマンクラッチ機構
手を離すと自動的に除雪機が止まる、大切な安全機構です。器具で固定したり、ひもで縛ったりして無効化するのはやめましょう。
※詳しくは、お使いの除雪機の取扱説明書をご確認ください。

- ③ 除雪機の雪詰まりは必ずエンジン停止し、雪かき棒などで取り除くようにしましょう。
- ④ 除雪時に道路を横断する必要がある、または道路のそばで除雪を行う際は、自動車の往来がないか確認して作業を行いましょう。
- ⑤ 近隣の方との声掛け、あいさつなどを通じて、事故の予防・早期発見に努めましょう。



1.17
柿崎 燈くん（十日町）

【冬日和 灯すは外と 我が家かな】
 1歳おめでとう！



1.11
栗田 陽々人くん（小蟬）

いっぱい食べて、いっぱい寝て、お兄ちゃんに負けないよう、たくましく育ってね！



1.7
小野 永真くん（山崎）

元気にたくましく大きく になってね！産まれてきてくれてありがとう。



1.4
柿崎 眺くん（七日町）

1歳おめでとう！お兄ちゃんと仲良くいっぱい遊んでね！



はじめてのBirthDay！

1月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちをパパ・ママショットで紹介します。