



## 今月のテーマ

### のうどうみやくこうかしょう 脳動脈硬化症

#### 【どんな病気？】

脳梗塞、脳出血など動脈硬化が起因となる病気が発症します  
脳の障害により、手足の麻痺や意識障害などの症状が発生します  
初期症状は、頭痛、めまい、耳鳴りなどです

診断のための検査 MRI、MRAが主です

治療 動脈硬化を治す治療は今のところありません。薬物療法で血液の通りを良好に

## 一番大事なことは…動脈硬化を予防する！

### ①運動をする

運動不足は肥満につながるため、一日30分以上のウォーキング、ストレッチなどできる範囲で運動を続けることが重要です

### ②生活習慣の見直し

生活習慣病とは、糖尿病、高血圧、高脂血症などで、これらの病気を予防するため、健康的な生活習慣の維持が必要です 当然ですが、加齢も原因の一つです  
そのため、加齢以外の原因を排除し、少しでも血管がかたくなるのを遅らせる必要があります

### ③ストレス発散

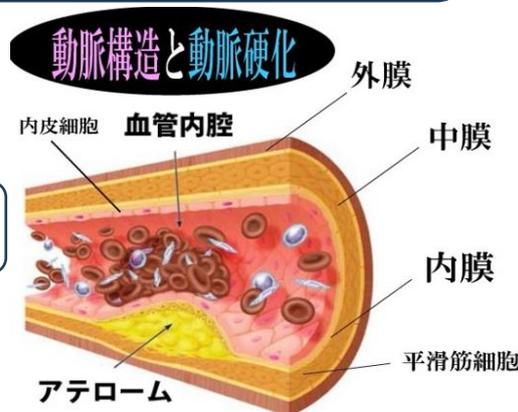
ストレスも動脈硬化の原因になります

### ④定期的な検査(頸動脈エコー、採血など)

検査で自分のからだの健康度を把握しておきましょう

### ⑤禁煙

喫煙は、血管を収縮させ、体内に一酸化炭素を発生し、血液内の赤血球と結びつき、これが酸素不足となります  
体内の酸素が減ると心臓はたくさん血液を流そうとして、血圧が高くなります



## 健康大学 ※詳しくは加西市の広報にて

令和6年9月25日14時35分から 演題 脳卒中の予防



フォローお願いします!  
@KAGAWA\_CLINIC



☎ 0790-43-8887

〒675-2322 兵庫県加西市北条町西高室595-11

当院の情報はホームページからご覧頂けます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×

※初診の方は30分前までに受付を  
再診の方は15分前までにお越しください