

脳卒中にご用心！



近年、海外出向中に脳卒中を発症する方が増加しています。

脳卒中は早期に専門の医療機関で治療することが必要であり、脳卒中がおきた場合は搬送先の医療機関への同行者および現地医療スタッフ、海外医療対策室が素早く情報交換を行い、状況に応じた適切なアドバイスを行うようにしています。

大事なことは、**異変に気がついたらすぐに病院を受診すること**です。

この資料にて、脳卒中発症の事例をもとに、脳卒中はどのような病気かをご理解いただき、日頃の注意事項について再度確認していただければ幸いです。

脳卒中とは・・・

脳卒中は、脳へ血液を送る血管が詰まる脳梗塞、脳の中で血管が破れる脳出血、脳の血管の一部がふくらんだコブ、つまり動脈瘤が破裂して脳の表面に出血が広がるくも膜下出血があります。

海外出張先で脳梗塞になったBさんの場合

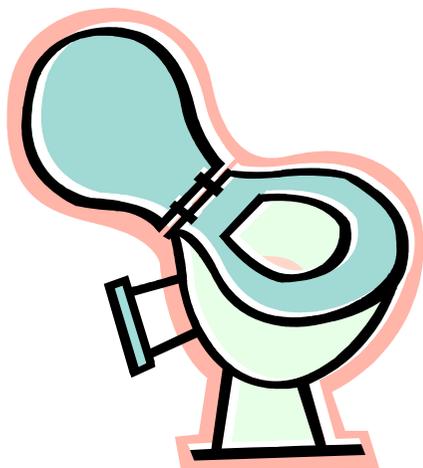


愛煙家のBさん。45歳男性。会社では海外営業を担当。世界各地を飛び回る日々が続いていました。産業医からは「血圧とコレステロールが少し高い」と言われていたのですが、接待も多く、なかなか食生活を変えられません。たばことお酒もやめられません。

今回は行き慣れている東南アジアのC国への出張です。準備が忙しく、睡眠不足が続いていたので身体は疲れていました。C国は今が一番暑い時期。身体はきつかったのですが、頑張って現地での交渉も無事に終わりました。明日は帰るだけなので、ホテルでビールをしこたま飲みました。



海外出張先で脳梗塞になったBさんの場合



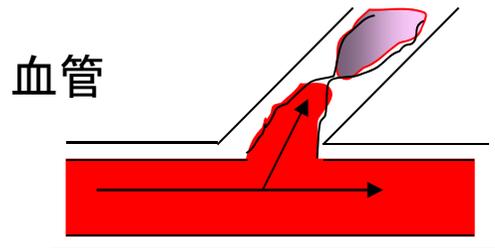
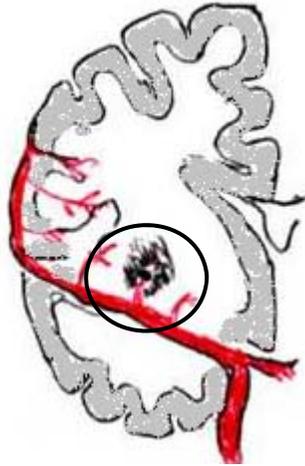
深夜に気分が悪くなって目が覚め、それから吐いたり下痢が続きました。「今夜は最悪だ…。明日は現地の病院を受診しよう」と思い、手持ちの薬を飲んでもう一度寝ようと思いました。なんとか少しうとうとしました。朝、目が覚めるとめまいがしてふらふらするため、うまく歩けません。何とか現地日本人社員にEさんに連絡し、ホテルに来てもらうことにしました。

日本人社員のEさんは、Bさんの様子がおかしいと思い、すぐに救急車をよんで、現地の病院に搬送してもらいました。精密検査の結果、「脳梗塞」と診断されました…。すぐに治療を開始されました…。



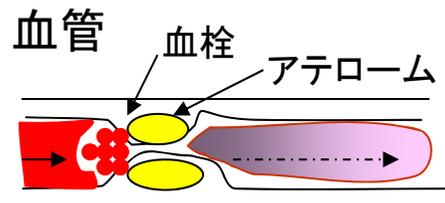
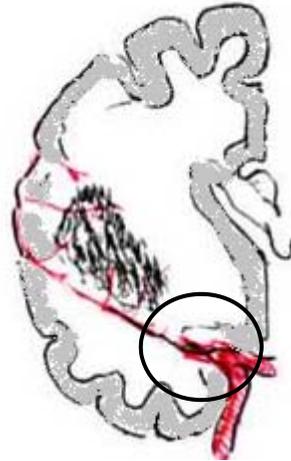
脳梗塞の種類

①ラクナ梗塞



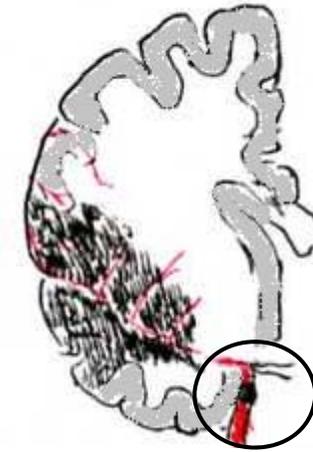
脳の細い血管が詰まって
おきる脳梗塞。高血圧の
人におきやすい。

②アテローム性血栓性脳梗塞



動脈硬化で細くなった太
い血管に血栓ができ、血
管がつまる脳梗塞。高
血圧、脂質異常症、糖尿
病など生活習慣病があ
る人におきやすい。

③心源性脳塞栓症



心臓でできた血栓が
脳に流れて脳の太い
血管を詰まらせる脳
梗塞。心房細動という
不整脈が原因のこ
とが多い。

脳卒中の症状

脳梗塞、脳出血の症状

- ・からだの片側がしびれる
- ・片側の手足に力が入らない
- ・立てない、ふらついてうまく歩けない
- ・めまい
- ・話したいのに、急に言葉が出てこない
- ・ろれつがまわらない
- ・人のいうことが理解できない
- ・ものが二重に見える
- ・片眼が見えない
- ・視界の半分が見えない
- ・食べ物や飲み物がうまく飲み込めない
- ・頭痛

くも膜下出血の症状

- ・ハンマーでなぐられたような突然の激しい頭痛
- ・今までに経験したことのないような突然の激しい頭痛
- ・頭痛と同時に気持ち悪くなる、嘔吐する
- ・意識がもうろうとする、気を失う

まれですが

- ・風邪のような頭痛が数日続く



上記の症状がある場合は早急に(場合により救急車を利用して)脳神経外科や神経内科などの専門医を受診しましょう。専門医がいない地域ではまずは救急を扱う総合病院を受診しましょう。

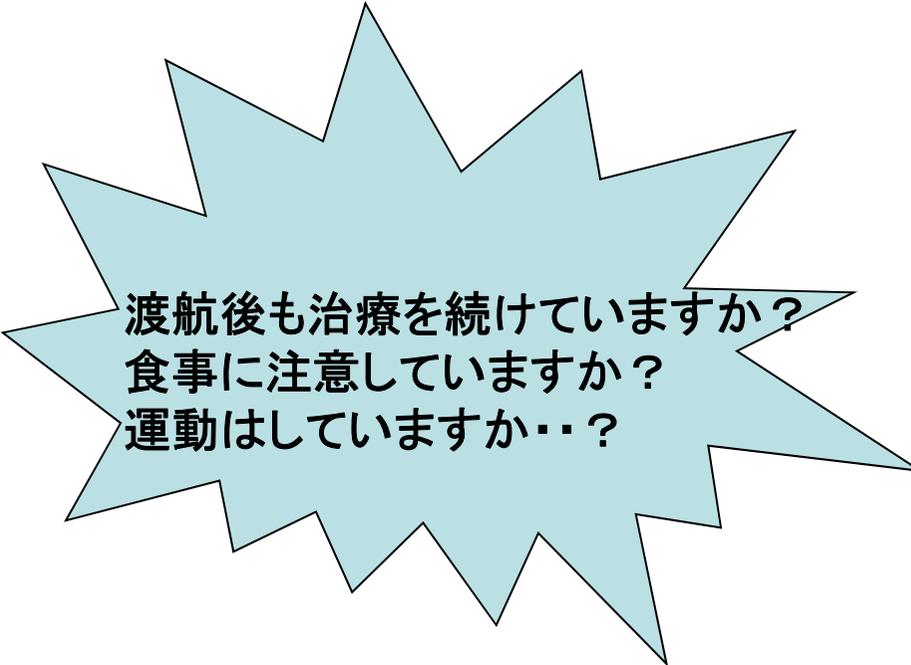
症状がいったん消えてもその症状が脳卒中の予兆のことがありますので、いったんは病院を受診しましょう。

脳卒中になりやすいのは・・・

脳卒中のリスクが高いのは・・・
以下の病気や生活習慣がある方です

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常
(LDLコレステロール \geq 160mg/dl
中性脂肪 \geq 150mg/dl)
- ・心房細動(不整脈のひとつ)
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・メタボリックシンドローム
- ・慢性腎臓病

- ・喫煙
- ・飲酒



渡航後も治療を続けていますか？
食事に注意していますか？
運動はしていますか・・・？

脳卒中にならないために

① **お酒**はほどほどに！



② 脱水に気をつけて下さい。**下痢や嘔吐**で脱水になります。

暑い地域では冬でも脱水になりやすいです。脱水を防ぐため、十分に水分を補給しましょう。

③ **たばこ**は控えましょう



⑤ **メタボリックシンドローム**も脳卒中のリスクです。メタボの方は減量しましょう。

④ **高血圧や脂質異常等の病気**がある方は治療を継続しましょう

