

# 病気の早期発見?!セルフチェック! —脳梗塞—

病気は「予防と早期発見・早期治療」が鍵とされています。

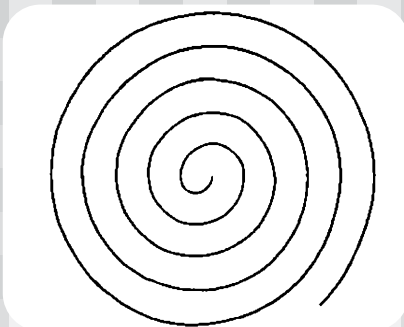
自分が本当に健康なのか? 自覚症状のない隠れた病気を見つける方法としてセルフチェックという簡単な方法があります。

TVや雑誌などでもよく紹介されているのを目にしますが、数あるセルフチェック方法の中でも、今回は「脳梗塞」を見つける方法について紹介したいと思います。

## ○脳梗塞とは…?

脳の細動脈が詰まって血流が悪くなる、もしくは血流が止まってしまうことで、脳細胞が壊死する病気です。その血流が滞る原因により血栓症と塞栓症に分けることができます。脳梗塞は、動脈硬化によって起こりやすくなるとされています。動脈硬化の危険因子である「高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、偏った栄養バランスの食事、アルコール、加齢、ストレスなど…」の中に自分に当てはまる危険因子がある方は、注意していただきたいです!

## ○隠れ脳梗塞! 簡単セルフチェック方法



### ●渦巻きなぞり

①紙に鉛筆かボールペンで渦巻きを書きます。

出来るだけ正確に5mm間隔の渦巻きを5周程かきます。

②つぎに、違う色のペンを使い、①で書いた5mm間隔の渦の間を、両側の線に触れないようになぞり、もう1つの渦をかいていきます。

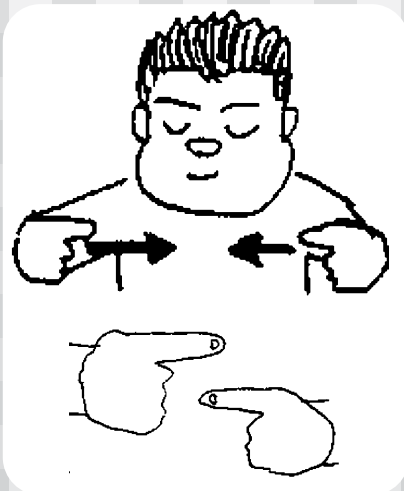
10秒以内でかくようにしてください。

結果、2ヵ所以上、最初に書いた線と重なったり、はみ出していたら、要注意です。

大脳基底核(きていかく)や小脳に隠れ脳梗塞が発生している疑いが…。

※大脳基底核は、主に運動する時の微妙な動きの調節、小脳は、平衡感覚をつかさどります。

これらの部位に隠れ脳梗塞が発生すると、平衡感覚が衰え、細かい動きが思うように出来なくなってしまうとされています。



### ●指合わせ

①両手の人差し指を出して向かい合わせに、両肩幅より広げて目を閉じます。

②目を閉じたまま両手を近づけていき、人差し指の先端を合わせてみましょう。

指1本分以上の間隔が空いてズレてしまったら要注意です。

隠れ脳梗塞が疑われます…。

簡単にすぐチェックできるので、

みなさんぜひセルフチェックしてみてください!!