

NO! 脳疾患

脳疾患には、脳卒中や認知症など様々な疾患が含まれます。

10月は「脳卒月中間」です。この機会に脳についての知識を深め、脳疾患の予防を行いましょう！

・脳のはたらき

脳は、頭蓋骨に囲まれた **1200~1400g** の臓器です。脳は生命活動の維持はもとより、感覚・知覚・運動などの数多くの役割を担っています。

大脳

- ・脳の約 **80%** を占めており、**前頭葉、後頭葉、側頭葉、頭頂葉** に分類される
- ・考える、記憶するなどの **高次機能** や **運動、感覚機能、社会性** など幅広い働きを担う

間脳

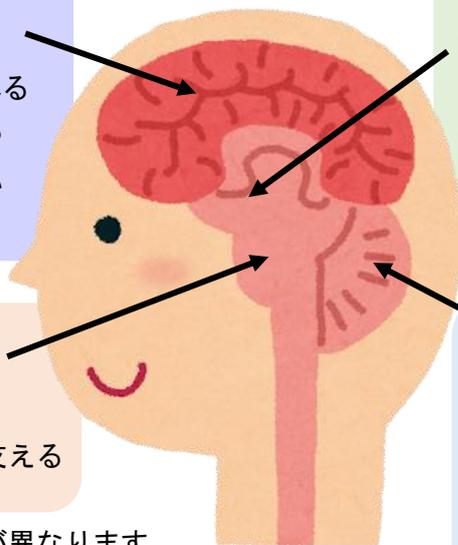
- ・ **視床、視床下部、松果体、脳下垂体** から成る
- ・体温や血圧の調整、**生体リズム** や **情緒行動** を調整

脳幹

- ・ **中脳、橋、延髄** から成る
- ・呼吸や血液の循環など **生命活動** を支える

小脳

- ・ **小脳皮質** と **小脳核** から成る
- ・大脳と情報交換をしながら **体の動き** を調整している
- ・体のバランス保持、運動の学習を担う



⇒負傷する部位によって生じる症状が異なります。

生命活動を行う部位が傷ついた場合は命を落とすこともあります。

本当に怖い 脳卒中

脳卒中とは、**脳の血管にトラブルが生じることで脳細胞が破壊される病気の総称**を指します。脳卒中には主に2つの種類があり、血管が詰まる脳梗塞と脳血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。脳卒中は**突然発症**することが多く、治療が遅れば**命に関わる**こともあります。

- ・脳血管疾患の推計患者数：約 **20万人** (平成8年と比較すると半数程度に減少)
- ・死因順位：**第4位** (10万人以上)/寝たきりの原因：**第1位**、健康寿命を縮める要因
- ・好発年齢：**65歳以上**になると急増する傾向有
- ・危険因子：高血圧、不整脈(心房細動)、糖尿病、喫煙、肥満、低栄養

FASTの症状が現れたら直ちに受診を！

米国脳卒中協会では、脳卒中を疑う3つの症状を取り上げ **FAST** という標語が使われています。

F (Face) : 顔の麻痺、**A (Arm)** : 腕の麻痺、**S (Speech)** : ことばの障害の3つが症状、それらが1つでもみられた時にはすぐに119番に連絡し、**T (Time)** : 発症時刻を伝えましょう



脳卒中を予防しよう

①禁煙

たばこの煙に含まれる多くの有害化学物質は動脈硬化の原因です。動脈硬化が進むと、**血管が詰まりやすくなり、脳梗塞**になるリスクが高まります。禁煙することで脳だけでなく、**全身の健康状態が改善**します。



②減酒

適量：～ビール 500 ml/日 (女性は**この半量**)

大量の飲酒習慣(1日3合以上)がある人は、定期的に飲酒しない人の**1.5倍以上も脳卒中**を引き起こす可能性が高いです。休肝日を設けることで更に体に優しい生活習慣に近づきます。

③脱!メタボリックシンドローム

高血圧、糖尿病、脂質異常症は脳卒中の危険因子とされています。**健康的な食生活と適度な運動**を生活に取り入れ、脳卒中を予防しましょう。

④十分な休養

長時間労働により、十分な休養がとれず疲労が蓄積することで血管の状態が悪くなることがあります。1ヶ月の残業時間が**40時間**を超えないようにし、十分な休息をとりましょう。

*脳ドック：頭部MRI検査や頸部血管超音波検査を実施し、脳の状態を知ることができます。親族に脳卒中の方がいる方は受診を検討してみてください。

今月のミニコラム

全国労働衛生週間

厚生労働省は、10月1日(火)から10月7日(月)まで令和6年度「**全国労働衛生週間**」を実施します。今年のスローガンは「**推してます みんな笑顔の 健康職場**」です。改めて職場の環境の見直しを行い、労働衛生に関する意識を高めましょう!



労働衛生環境チェックリスト

- 過重労働の対策**：時間外・休日労働の削減、有給休暇の取得促進
- メンタルヘルス対策**：メンタルヘルスケアに関する教育研修・情報提供、ストレスチェック制度の適切な実施、集団分析及びこれを活用した職場環境改善
- 転倒・腰痛災害の予防**：事業者による意思表示、予防体操の実施
- 化学物質・石綿による健康障害防止対策**：危険有害性に基づくリスクアセスメント、保護具の着用
- 受動喫煙防止対策**：教育啓発の実施、支援制度の活用
- 治療と仕事の両立支援**：基本方針等の表明と労働者への周知、相談窓口の明確化、休暇・勤務制度

・参考文献

静岡がんセンター：「脳の構造と働き(機能)」
厚生労働省：令和4年(2022)/人口動態統計令和6年度全国労働衛生週間実施要項
e-ヘルスネット「脳血管障害・脳卒中」「動脈硬化」「飲酒量の単位」
国立研究開発法人国立循環器病センター「脳卒中」