

高齢者相談センター

どいいむだより

2022年度 秋号 (第38号)

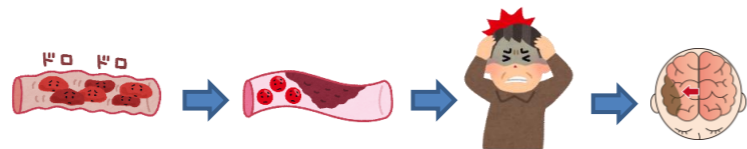
電話 61-4410

高齢者相談センターどいいむ
三原市中之町6丁目31番1号

脳梗塞について

脳梗塞とは

脳の血管が詰まったり何らかの理由で脳の血のめぐりが低下し、脳の組織が酸素欠乏や栄養不足に陥り、その部位の脳組織が壊死(えし)してしまったものをいいます。



予防は生活習慣の改善から



<危険因子> 加齢、高血圧、糖尿病、脂質異常症、ストレス、喫煙、脱水など
 <予 防 法> 生活習慣を正し、かかりつけ医の指導に従って、生活習慣病を治療していくことが必要。

症状の現れ方



意識障害、片まひ(片方の手足が動かなくなる)、片側の手足や顔面の感覚障害、言語障害(ろれつが回らない)、失語症(考えても言葉が出てこない、相手の言うことが聞こえても理解できない)、ふらつき、嚥下障害、視野の半分が見えなくなる、ものが二重に見える など

治療

内科的な薬物療法が主体になります。手術が有効なのは、大きな梗塞や大脳全体が膨れ上がって生命の危険があるときだけです。

再発すると後遺症を残したり、寝たきり、認知症などの原因にもなります。



脳梗塞に気づいたら

治療開始が遅れると、周囲の組織も徐々に壊死し、梗塞は大きくなっていきます。ご本人やご家族が「何かおかしい」と感じたら、1分でも早く、専門の医師のいる病院に行くことが大切です。



フレイル予防の健康レシピ

主食を工夫して、フレイル予防に大切なタンパク質UPを

さんまの炊き込みご飯

材料 (2人分)

- 米 …………… 1合
- さんま蒲焼缶 …… 1/2缶
- 人参 …………… 1/3本
- えのき …………… 1/2P
- めんつゆ …… 大さじ1~1.5
- 小口ネギ …… お好みで

エネルギー : 335kcal タンパク質 : 10.2g
 脂 質 : 4g 塩分相当量 : 1.2g

作り方

- ① 人参は千切りに、えのきは石づきを取りほぐしておく
- ② 炊飯釜に洗ったお米と、さんま蒲焼缶のタレのみ、めんつゆを入れる
- ③ 炊飯釜1合の線まで、水を入れ、混ぜる
- ④ ③の釜に、①の野菜を入れ、最後にさんま蒲焼をのせる
- ⑤ いつも通り炊飯スイッチを押し、炊き上がれば完成
- ⑥ お好みで小口ネギやのりをのせても◎

簡単に作れるよう缶詰を使用しました。
 今回は秋なのでさんま蒲焼缶を使いました。
 ツナ缶や焼き鳥缶などでも作れるので試してみてください。



三原病院栄養課 木谷絵理

