

第 65 回 まちの保健室『脳卒中の予防～生活上の留意点と脳卒中の症状について～』

1. 日時 平成 25 年 6 月 20 日 (木) 13:30～16:00
2. 場所：神戸市看護大学 ホールおよびロビー
3. スタッフ 教職員・住民ボランティア 12 名
4. 参加者数 合計 71 名 (男性 28 名、女性 43 名)
5. 活動内容 10:00～11:00 準備
12:30～ 住民ボランティアさん集合
13:15～ 受付開始、身体測定
14:30～15:30 講義
15:30～16:00 質疑応答

まとめ

今回は初めて、まちの保健室で「脳卒中の予防」を取り上げました。「広報こうべ」掲載の影響もあり、最終的には 71 名となったため、講義をホールで、身体測定（体重・身長・BMI 計算・血圧測定）をロビーにて行いました。身体測定に 1 時間程予定していましたが、講義開始 30 分前にはほぼ全員の方々が身体測定を終えてしまっており待機されていたため、急遽テーマと関連する脳卒中の DVD を流すことで対応しました。

講義は 14 時 30 分から「脳卒中とは」「脳卒中の現状」「脳卒中の予防」「脳卒中の症状」「脳梗塞の治療ー t-PA」についてスライドと配布冊子を用い説明しました。今回は、身体測定値以外にも、脳卒中の危険因子を項目に入れた問診表を作成し、脳卒中のかかりやすさを自分でチェックしてもらいました。参加者の方々は皆熱心に聞いておられました。質疑応答では「自分の親族に脳卒中で 2 人亡くなった。遺伝するのか」「健康のためにお酒を減らしたが、本日の講義で今よりも飲んでいいことがわかったが、増やしていいのか」「目と後頭部の違和感、手指先のしびれがあるが脳梗塞の症状か、どこに受診したらいいか」など多彩な質問があり、脳卒中の予防への関心の高さがうかがえました。今後の課題として①身体測定の時を短めに設定し、待機時間の有効活用を考えておく ②具体的な生活習慣病予防に関する質問も多かったため、事前に質問内容を知らせてもらい、的確に解答できるようにする必要があると考えます。またアンケート結果より、高齢者の健康維持の方法（食事や運動、認知症など）について知りたいというニーズが高いことが分かりました。

