スタンダール症候群に注意！

スタンダール症候群って何？

作家スタンダールが、上を向いて絵を眺めているときに動悸が生じ、卒倒しそうになったことに由来しています

原因は？

首の後ろの血管（椎骨動脈）を圧迫する姿勢を長時間とることで血流が低下することが原因と言われ、脳卒中につながることもあります

～首の後ろの血管を圧迫する場面～

- 仰向けで受けるサービス
  - ・美容院
  - ・歯科　など
- 座って上を向いた状態で居眠り
- 猫背で顎を突き出してパソコン作業
- 映画鑑賞など長時間上を見上げる
- 四つん這いでの草むしり
- うつ伏せでスマホ・読 書

どんな症状が出る？

- めまい
- ふらつき
- 手足のしびれ
- 頭痛
- 首や後頭部の痛み
- 吐き気

個人差があります

予防するには？

- 長時間、首の後ろの血管を圧迫する姿勢をとらない
- 寒くなると血流が悪くなるため、首を冷やさず、首の周りをストレッチする

寒い日が続きます。寒暖差にも気をつけてお過ごしください

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師　西田由紀子　　2022年12月