



聞いてなるほど!

全5回シリーズ
第5回・下

すこやかレシピ

~もっと笑顔で
もっと元気に~

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

脳梗塞は予防が肝心

SBS静岡健康管理センター公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ~もっと笑顔でもっと元気に」が15日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開かれた。第5回講座で講師を務めた「てらむらクリニック」(静岡市葵区)の寺村淳院長の講演内容を紹介します。

<企画・制作／静岡新聞社企画事業局>



寺村 淳(てらむら・あつし)さん

てらむらクリニック院長

1980年、浜松医科大学卒業。米国ハーバード医学校マサチューセッツ総合病院、英国ケンブリッジ大学アデンプルックス病院、静岡県立総合病院神経内科勤務を経て、1999年から現職。

万一のときは、ためらわず救急車

意識障害、麻痺、言語障害が症状

脳梗塞(こうそく)は脳の血管が詰まることで突然、起きます。脳梗塞で一番嫌なことは、人の世話になるような体になってしまふことです。その後の人生が大きく変わってしまいます。

脳梗塞の原因には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈の一種「心房細動」、心臓にできた血栓が血流に乗って脳に流れ血管を詰まらせる「心原性脳塞栓」などがあります。喫煙と飲酒もよくありません。

徐々に血流が減って、認知症などの脳の機能障害を起すこともあります。脳梗塞は後遺症を残す割合が8割です。1割は発病後すぐに亡くなり、1割は後遺症を残しません。

午前3時から10時に集中

典型的な事例を紹介しましょう。58歳の自営業の男性。体型はやせ型。甘いものが好きで仕事の合間によくつまみます。夜遅くまで働いてしっかりと食べて寝る習慣もありました。人に指図されるのが嫌いで検診を受けません。

このような人が朝トイレで倒れ、物音に気付いた妻が発見しました。夫がうまく話せず、歩けないのに驚き、医療機関を訪れるという事例が多いです。若いころと同じよ

うに無理な生活した結果です。脳梗塞の8割が夜中の3時から午前中の9時、10時に集中します。力むため、トイレで発症する人も多いため。放尿時の緊張から解放されたときに脳梗塞になる人もいます。血圧が変化するからです。風呂も危険です。

脳梗塞の原因には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈の一種「心房細動」、心臓にできた血栓が血流に乗って脳に流れ血管を詰まらせる「心原性脳塞栓」などがあります。喫煙と飲酒もよくありません。

脳梗塞の原因には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈の一種「心房細動」、心臓にできた血栓が血流に乗って脳に流れ血管を詰まらせる「心原性脳塞栓」などがあります。喫煙と飲酒もよくありません。生活習慣病から生じる血管の動脈硬化が大きな要因です。多くの人が動脈硬化の進行に気付かず、症状が出てしまったから医療機関を受診することが多いのです。

高血圧は塩分を減らすことが大切です。今までも味薄いと感じるようにしましょう。運動、イライラしない、怒らない、笑うことも大切です。糖尿病を予防するためには、間食、早食いや、食後に寝転がるのをやめましょう。早食いの人は、食べ始めを特にゆっくりすると効果があります。食後に眠くなるのは副交感神経が優位になるので当たり前ですが、30分ぐらい寝転がったら動きましょう。コレステロールが高かったら、余分に食べず、運動して

3時間以内なら血栓溶解剤で完治

脳梗塞になったら、すぐに救急車を呼んで、総合病院へ行きましょう。救急車をお願いするとき、様子を見る必要はありません。かかりつけ医に連絡するのは後回しでかまいません。必要があれば、医師同士で連絡します。入院の仕度は不要

です。病院には何でもありません。3時間以内ならtPA(血栓溶解剤)という薬で完全に治すことができます。3時間を超すと、出血してしまうので、効果はありません。脳梗塞を防ぐには、血液はサラサラなほうが良いとよく言われていますが、そのようなことはありません。脳梗塞の多くは血管壁が傷つくことが問題で、血液自体がドロドロしていることと直接の関係は証明されていません。脳梗塞の薬には大きく分けて、抗血小板剤と抗凝固剤の2種類があります。抗血小板剤は主に脳血栓症に、抗凝固剤は心原性脳塞栓症に主に使われています。予防薬を2種類以上、飲むことも必要な場合もあります。薬を多く飲むことに抵抗感を持つ人が少なからずいますが、一つの病気に一つの薬とは限りません。ただ、医師は副作用に対してとても敏感です。ですから信用の置ける医者を選んで、その医師が出した薬を、言われたように飲んだらいいと思

INFORMATION

11月1日 名称が変わります

財団法人 静岡健康管理センターは11月1日、公益財団法人 SBS静岡健康増進センターとして、新たにスタートを切ります。一人ひとりの「健康管理」から地域社会の「健康増進」へ。1971年の開設以来40年間の健診により蓄積された貴重なデータを活用・公開・説明して、医療機関や研究機関と連携しながら、地域の健康増進にいつそう貢献していきます。



遠山所長の健康セミナー

寺村先生は悠々登壇。CT写真を見せ、「ここが脳梗塞(こうそく)の痕です」、脳病巣は素人がみてもわかる立派なものでした。原因は血管壁が傷つくこと。その原因はタバコ、飲酒等による動脈硬化、高血圧、糖尿病、高コレステロール、全て悪い生活習慣。さらに間食、早食いや、食後横になることやウォーキングなどの運動不足。長寿社会の今日、我らの願いは一つ。幾歳になっても自立した生活が送れること。講演を聞いて気づいたこと、脳梗塞は病気であるが老化の影響が大きい。多分、正解。体を動かし頭脳を鍛え食生活を正し老化を防ぐべし。更に大切なこと、脳梗塞で倒れても様子を見るべからず。「直ちに救急車」が合言葉。さすれば救命は可能。運あれば麻痺も少なくてすむ。ラッキー。喜んでばかりはおれません。脳梗塞には再発あり。防ぐ手段は運動と食事を正し、薬を適切に、が合言葉「やってみなせえ〜」 Yes sir.



遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。

います。最近では副作用の少ない薬が増えてきていて、積極的に服用を勧めることが多くなりました。脳梗塞は再発しやすい病気で、休薬する明確な基準はありません。最初の症状が脳梗塞かどうか分からなかった場合、不安だったら飲んでおけばいいという考え方もあります。そのようなときは、抗血小板剤の中のバイアスピリン、アスピリンを使います。アスピリンの長期少量投与療法は1960年に出された「ニューイングランドジャーナル」という本に載った論文が原点ですが、薬をやめる基準はありません。脳梗塞になりたくなければ飲むしかないというのが現状だと思います。脳梗塞の予防は、とりあえず薬を飲むことで安心してしまいがちですが、薬よりも肝心なのが生活習慣の改善だということを強調します。