

聞いてなるほど! いきいきライフ

5回シリーズ 第5回・上

最後までお役に立とう



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座
2014「聞いてなるほど! いきいきライフ」(5回シリーズ)の最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。最終回の前半、「てらむらクリニック」(静岡市)の寺村淳院長の講演内容を紹介する。
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109

健康は自己管理する



てらむらクリニック 院長 寺村 淳さん

てらむら・あつし
1980年浜松医科大学卒業。87年米国ハーバード医学
校マサチューセッツ総合病院、93年英国ケンブリッジ大
学アデンプルックス病院、96年県立総合病院神経内科勤
務を経て、99年から静岡市で開業。

脳梗塞を予防する

家族にも、社会にもお役に立ちたいと思わない人はいませんか。最後までお役に立つためのヒントになるお話をします。

一つ目は「老化・エイジング」について。人間は誕生してから老化が始まり、

老化はあらがうものではありません。生きること自体が老化でありエイジングで

す。日本の「生存寿命」は世界一でも、介護の必要な

生活する「健康寿命」は世界一ではなく、男女とも

平均10年前後は介護状態です。そうはなりたくないで

すね。そのためにはロコモティブシンドローム(運動

器症候群)対策を心掛け、全身の臓器に血を巡らせる

ことです。その際、無理に心拍数を上げない有酸素運

動が最適です。脳も、頭を使っていけばばけません。

リスクを冒しても外に出て、笑ったり、しゃべったり、

いろいろな活動をするこです。家でじっとしていれば、その人を要介護状

態にしていくだけです。体力に余裕がないと不安

になり、不安は認知症の原因にもなります。不安を打ち

消す最良の方法は、体力に余力を持つこと。それには

余力が必要ですが、20歳の体力を目指すのではなく、年齢とともに変わる状

態を受け入れてそのレベルで努力していけばいいので

なぜ脳梗塞予防が大切な

のか。脳梗塞は認知症の原因であり、また後遺症による

障害が残るからです。脳梗塞は突然起こり、軽い発

作もあれば重い発作もある。軽い発作で済んでも、

2度目の発作は必ず重くなることも重要です。

この病気は、脳の血管が詰まって起こりますが、詰

まり方や詰まった場所により症状も多様です。めまい

がある場合もない場合も、麻痺(まひ)が出る場合も

ない場合もあります。頭痛はしません。症状が多様である

ことは、「いつもと違うことがいろいろ起こる」ということ

です。意識障害、言語障害、片麻痺の後遺症を残すことが多

いですが、それもそれぞれです。MRI(磁気共鳴画像装置)

検査で脳梗塞を発見した場合、大事なのは梗塞の

大小や多少ではなく、「場所がどこか」です。

脳梗塞の危険因子は、大きく分けて「高血圧」「糖

尿病」「脂質異常症」「心房細動」「喫煙」「飲酒」が

あります。高血圧については、塩分を取り過ぎないこと

。年をとって汗をたっぷりかかない、お風呂は1日おき

という状態なら塩分を減らしたほうがいいでしょう。血圧管理には、体を動かす、

1〜2時間。間食を続ける

と、血糖値が上がったままの状態になり良くありません。

喫煙は、たばこの巻紙が燃えて発生する一酸化炭

素中毒状態が、血管を傷つけるためお勧めしません。

脳梗塞になってしまったらまず、すぐに救急車を呼

んで総合病院へ行くことです。かかりつけ医は後回し。

かかりつけ医に相談して様子を見てから、と考える

でください。3時間以内ならば、t-PA(ティッシ

ユ・プラスミノゲン・アクティベーター)という薬

で完治する可能性が高いので、一刻も早く総合病院に

行く。入院の支度もいりません。救急隊には電話で意

識の有無、麻痺の有無を聞き

かれますので、家族が状態を確認してください。

発症するのは、室温の寒暖の差で血圧が急激に上下

しやすい風呂やトイレが多く、家族が風呂やトイレを

使用しているときは物音に注意してください。時間は

夜中の3時から午前中までに80%が集中し、特に明け

方に多く起こります。脳梗塞の大半は、血管壁

が傷ついていることが問題で、血液がどろどろしている

証明されています。アルコールは利尿効果が高く、脱水症状になるため、夜、深酒をしてそのまま水分をとらずに寝込み、朝気付いたら脳梗塞寸前、というケースがあります。これは血管壁が傷ついている場合です。家系に脳梗塞があれば、可能性があるので確認しておくとい

かかりつけ医を持つ

最後に「頑張りすぎないで自己管理する」ポイントを紹介いたします。

医療情報が氾濫していますが、まずは「信用できるかかりつけ医」を持ちましょう。その上で、いくつか実践してください。「散歩の勧め」。散歩は血流が良くなり、筋力の維持や基礎代謝が増えます。「感動の勧め」。おいしいものを友人と食べて、若い世代と同じように楽しんでみる。新しいことにチャレンジしましょう。「口の中の手入れ」。

口の中をきれいにすると、自分の歯が残ります。かむことで血流が増えます。また歯磨きを習慣にすると間食をせず、糖尿病にもなりにくい。風邪をひきにくく、い

びきをかきにくくなりま

す。そして「何でもバランスよく、よくかんで食べる」

「認知症予防効果のある緑茶を飲む」などです。

健康は自己管理しなければいけません。自分の中で、

今できることの中で何が楽しめるのかを考えて、できる限り自己管理してください。

受けることと、自分と相性のいいかかりつけ医を持つこと。そして、最後の責任

は自分自身です。脳梗塞は一人で解決できる病気ではありませんから、自分の体の

変化に合わせて生活習慣を見直すべきです。同時に、

周囲の人と仲良くしてください。意地を張っていると、

病気で不自由になったとき惨めな思いをします。

健康は自己管理しなければいけません。自分の中で、今できることの中で何が楽しめるのかを考えて、できる限り自己管理してください。

遠山 所長の健康セミナー



8年目を迎えた本講座のト리는またもや(300ヤードロングヒッターの)寺村先生でした。本当にありがとうございます。感謝いたします。

先生の第一声は「老化は生まれてすぐ始まる」。その通り! 生きることが「エイジング」。その通り! 平均寿命(日本は世界一)から健康寿命を引いた不健康寿命も日本は世界一。その通り! 不健康寿命の原因は? 動脈壁がダメージを受け壊死(えし)状態となり、血液が流れにくくなる。これを梗塞と呼ぶ。特に恐ろしいのは脳梗塞。その通り! 脳梗塞になったら、①周りの人が気付くべし ②直ちに救急車を呼ぶべし ③病院では緊急MRI検査(日本はMRI・CT・内視鏡・PETも世界一保有の医療機器大国)と特効薬注射がなされ、生命の危機はバイバイ。その通り!

しかし、死亡率はわずか10%でも80%は種々の後遺症が残ります。残念無念だがその通り! では予防法は? 動脈硬化を避けられ

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