

聞いてなるほど!

いきいきライフ

全5回シリーズ 第2回・上

脳梗塞と認知症に ならないようにする ための秘訣

メタボとロコモを知らう!



公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座
「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2015年度
シリーズ(全5回)の第2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」で開催された。講師
を務めた、てらむらクリニック院長の寺村淳さんの講
演内容を紹介する。〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

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

生活習慣の改善で健康な脳を保つ



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。87年米ハーバード医学校・マ
サチューセッツ総合病院勤務。93年ケンブリッジ大・
アデンプルックス病院勤務。96年静岡県立総合病院神経
内科勤務。99年より現職。

脳梗塞は、人によっては
前触れもなく、突然脳の血
管が詰まることで発症しま
す。詰まり方や場所によっ
て、意識障害や言語障害、
片麻痺(まひ)などさまざ
まな症状を起します。後
遺障害を残すことも多く、
脳梗塞による患者の1カ月
以内の死亡割合は約10%
で、残り90%の人は何らか
の後遺症を抱えながらも生
活をしています。

処方薬を正しく服用

脳梗塞になりやすい人と
はどんなタイプでしょう。
「年齢相応に生活習慣の自
己管理ができない」「定期
検診を受けない、または受
けても結果を真剣に受け止
めない」「家族から疎まれ
て体の異変に気付きにく
い」「薬をいい加減に飲む」
などのタイプがその傾向に
あります。

夏発症しやすい脳梗塞

季節を問わず一年中起こ
る病気ですが、熱中症や脱
水になりやすい夏に多く発
症します。暑くて外に出な
いため、運動不足になりが
ちになるのが一因で、冷た
いものばかり取る食生活も
良くありません。暑い時は
むしろ、温かいものや酸っ
ぱいもので体内を温め、消
化酵素を働かせることが大
切です。最近では早朝に散歩
する人が多いですが、脳梗
塞患者のうち約80%は夜中
の3時から午前中に発症し
ています。起床直後の散歩
は血管を詰まりやすくしま
す。もし朝であれば、体操
やストレッチ、水分補給を
してから行いましょう。で
きれば、夕涼みの散歩がお
すすめです。

特に薬に関しては、処方
薬の服用を勝手に中止し、
サプリメントなどに頼る人
もいますが、医師は副作用
について熟知しているの
で、処方薬のほうが安全で
す。健康番組などの情報は、
一般論として正しいことが
多いですが、中にはバラ
ンスを欠いている場合もあ
ります。それらの情報に振り
回されず、自分の症状に合
っているかどうかをかなり
つけ医によく相談しまし
ょう。

遠山所長の 健康セミナー



本講座最多出演「Dr. 寺村」の御登場。脳梗塞と認
知症予防の巻がテーマです。人は老いるポケもするが
予防策あり。J1師匠気合で私と無言で叫びましょう「ド
ンと来い老後、来てみる老いる、俺たちや負けない、予防策を知って
いる。」予防1、①近所②友達③ゴルフ付き合い等の絆で結ばれ、さら
ば認知症。予防2つ、3つのお願ひ聞いてよね、OK、①笑う②しゃべ
る③ごろごろしない。食後のごろ寝は糖尿病と逆流性食道炎転じて食
道がんの味方。諺あり「寝るより座れ」「座るより立て」「立つより歩
け」歩くは認知症の敵なり。世界的にも動脈硬化の予防とともにしつ
かり歩けばセロトニンを始めとする魔法薬と呼ばれているうつ病、不眠
等の大敵で人を幸せにする脳内快楽ホルモンが分泌されると言われて
います。満たされましよう、皆の衆。続くは脳梗塞予防の巻。①有酸
素運動②少塩食③薬との事。師匠は①正常血圧②ゴルフ年間140回
③食事はいつものところ。悪くなるはずがない。さらにコーヒー
1日5杯。更に最重要アドバイス by 寺村 Dr. 意識障害等で脳梗塞を
疑った時の対策は時間との戦い①直ちに救急車②様子見しない③着
替え入院準備不要④かかりつけ医への連絡完全不要。要するに「時は
金なり、命なり。ハイ、ジャンジャン。次回はなんとしよう??」
~~~~~

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静岡健康増進センター所長。

#### 研究進む認知症予防

認知症は記憶力や判断力  
機能低下症に伴う認知症が

その一つですし、処方され  
ている薬が影響しているこ  
ともあります。また、脳腫  
瘍によっても認知症に似た  
症状が出ます。  
ノーベル生理学・医学賞  
を受賞した京都大学の山中  
伸弥教授らがiPS細胞を  
発見して以降、アルツハイ  
マー病の治療などさまざま  
な形で生かせる神経再生医  
療が具体化しつつありま  
す。数年以内に一部の再生  
医療が臨床実験に入り、ヒ  
トに活用できる段階まで  
到達できると明言する研究者  
もいます。また、軽度認知  
障害であれば、運動の習慣  
化で血流を良くしたり、食  
生活を改善したりすること  
で予防または進行を遅らせ  
ることができそうです。

善で値が良くならなかつた  
り、動脈硬化が改善したり  
しない場合は早めに薬を飲  
んだほうが良いと思いま  
す。ただし、薬を飲んでい  
るからと安心せず、生活習  
慣の改善に努めましょう。  
万一、脳梗塞と疑われる  
症状が出たら、すぐに救急  
車を呼んで3時間以内に総  
合病院にたどり着いてくだ  
さい。3時間以内であれば  
服用できる薬があり、それ  
を飲めばほぼ100%近く  
改善します。緊急時ですの  
で、かかりつけ医に相談し  
たり、入院準備をしたりす  
る必要はありません。

検査方法はさまざまあり  
ますが、残念ながら完全な  
診断方法や医療施設はな  
く、現状は最新医療を活用  
しながら、家族の話、経年  
観察などを基にした診察で  
診断を行っています。だか  
らこそ予防が大切で、もし  
なってしまうと進行を遅  
らせる努力がとても大切で  
す。ただし、治る認知症も  
あります。例えば、甲状腺  
機能低下症に伴う認知症が

毎日、笑って楽しく過ご  
すこともとても大事です。  
好奇心を旺盛にして新しい  
ことにチャレンジし、適度  
な運動習慣を心掛け、脳を  
「若く」保ちましよう。