

# 聞いてなるほど!

# いきいきライフ

## 脳梗塞にならないために

笑顔になれる  
心と体

全5回シリーズ  
第2回  
上

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2018年度シリーズ(全5回)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」で行われた。前半はてらむらクリニック院長の寺村淳さんが「脳梗塞にならないために」と題し講演した。その概要を紹介する。

〈企画・制作/静岡新聞社営業局〉

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 電話▶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、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



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勤務。93年、英国ケンブリッ  
ジ大学アデンプルックス病院勤務。96年から3年間の県  
立総合病院神経内科勤務を経て、99年に静岡市葵区に「て  
らむらクリニック」を開業した。

## 元気な動脈は生活習慣次第

### 後遺症残りやすく 再発で重くなる

脳梗塞とは脳の血管が詰まって、その先の脳の機能が失われる病気です。著名な政治家や野球選手、歌手なども発症し、ご存知の方も多いことでしょう。

脳梗塞は後遺症が残りやすく、再発するたび症状が重くなります。さらに高額な費用もかかります。例えば総合病院で1カ月、リハビリ病院で3カ月入院すると、半年で数百万〜1千万円もかかります。入院保険金の下りるまでには時間もかかります。さらに日常生活、仕事、健康、個人の尊厳、財産、と失うものも多いのです。

脳梗塞は、前兆が分かりにくい怖さもあります。目まいや一瞬気が遠く感じがあっても、疲れか睡眠不足だろうと考えがちです。脳梗塞は前触れだけでいったん治まることもあり、これを一過性脳虚血発作といえます。24時間以内に本格的な脳梗塞が起こることが多く、すぐに検査と専門医の診断を受け、治療を始める必要があります。

脳梗塞の検査には血圧測定、血液検査、心電図、頸(けい)動脈超音波検査、頭部のMRI/CT検査が挙げられます。

### 減塩に努めよう 朗らかさも大切

脳梗塞には、まず予防が肝心です。とはいえ、障害となっている二つの因子があります。一つは「意識」。自分の老化に合わせて生活習慣を変えられないことです。次に「現状の認識が甘い」。検診を受けない、または検診で異常を指摘されても軽視していることです。

まずは動脈硬化を治療しましょう。脳梗塞の予防薬に抗血小板剤があります。が、さばらず指示通り服用してください。そして生活の改善。特に減塩は大切で脳卒中学会は1日7g以内を勧めています。薄味に慣れず早食いをしない。漬物やみそ汁も塩分が多いので要注意です。

減塩といえば、こんな逸話があります。アフリカのピグミーと呼ばれる諸民族は狩猟遊牧の生活をしており、1日の塩分の摂取量はわずか1g。そのため最高血圧は100前後、脳卒中の発生率もゼロです。ところが、彼らが出稼ぎで都会に出て塩分の多い食生活になると、一転して最高血圧は130以上となり、脳卒中が起きやすくなったのです。塩分の影響は明らかです。

塩分摂取は依存しやすいもの。薄味料理や、ドレッシング・しょうゆのかけ過ぎに気を付けましょう。

食物繊維もたっぷり。腸内環境が整い、余分な塩分や油分を吸収しにくい体になります。そして1日30分程度の有酸素運動。こまめな水分補給も忘れずに。飲酒は適度に。1日にビールは中びん1本、日本酒は2合、ワインなら2杯程度。おつまみも塩分や高カロリーなので少なめに。

夏場は冷房に頼るあまり、自律神経の失調が起き、血管の反応が悪くなりがちです。エアコンの使い過ぎには注意しましょう。そしてたばこ。喫煙すると体内に一酸化炭素が生じて血管を傷つけ、コレステ

ロールが入り、動脈硬化を起こしやすくなります。これらの生活習慣に気を配り、元気な動脈を維持していきましょう。

また、怒る・イライラすると血圧が上がリ、血流は低下します。一方、笑う・会話をすると血流が増加します。心の持ち方は血流にも影響してきます。

ちなみに脳梗塞の中でもラクナ梗塞は、夏に発症しやすくなります。夏は熱中症、脱水症状が起きやすく、暑さから運動不足になりがちです。常温や温かい水分の補給、夕涼みのゆったり散歩や、室内でのラジオ体操もお勧めです。

さて、もしご自分や家族、身近な人に脳梗塞が起きたらどうすればよいでしょうか。脳梗塞は時間との勝負です。症状を疑ったら、すぐ三つの確認をしてください。まず「顔」。顔の片側がゆがんでないか。次に「腕」。身体の片側の動きが悪くないか。そして「言葉」。ろれつが回らない状態になっていないか。一つでも当てはまれば、すぐ119番です。合言葉は「顔・腕・言葉で救急車」です。

### 顔・腕・言葉の異変 気付いたら即救急車

発症後3時間以内に病院に着けば、rTPAの投薬が行われ、詰まった血管は再開通して復活できます。ところがそれ以上経つと脳が壊死して、投薬の効果はありません。救急車を呼ぶ際、絶対してはいけない行動があります。例えば、しばらく患者さんの様子を見る。かかりつけ医に電話して指示を仰ぐ。家族の帰宅を待って車で病院に送ってもらう。これらは時間の無駄です。「入院するかもしれない」と、気を回して下着や洗面具などの準備もしないでください。それよりもすぐ救急車を呼び、一刻も早く病院に行くことが先決です。

そのためにも、普段からの家族とのつながりが大切です。救急外来では「いつ容体が変わったか」と聞かれます。そこで発症の時刻が分からないと、治療にも影響してきます。

また、お薬手帳や過去の検査結果などがあれば、治療の手助けになります。家庭でもそれらを一つにまとめ「何かあったらこれを頼む」と家族に伝えておきましょう。

最後にもう一度。脳梗塞は後遺症が残りがやすく、繰り返すたび症状が重くなります。お金もかかるやっかいな病気です。今日の話をお忘れずに、脳梗塞にならない人生をぜひ選んでください。

## 古賀所長の養生術

第2回は、寺村淳先生に大変分かりやすいスライドとキーワードを提示していただき、また時間との勝負、「顔、腕、言葉で救急車」のキャッチフレーズまで頂きました。さて、私からは引き続き、貝原益軒の『養生訓』のお話です。

5「嗜食と忍」嗜食(ししょく)というのは、音を聴き、飲食をし、身体が色を好むという人間の欲望。欲望の赴くままに生活をすれば、身体に悪い影響を与える。欲望を抑えることは、善につながる。養生とは欲を抑えて「忍」を大切に。

6「外邪を防ぐ法」強い風を長い間受け、寒い所において、暑い場所に留まり、湿度の高い状況を強いられ、体に悪い影響を受けることは、しばしばある。でも、いつも身体を健康に保とうと努力するならば、体に受ける悪い影響をかなり防げる。食べ過ぎや色欲に狂うのは、自分の責任である。周りの悪い要素も、食べ過ぎや色欲に狂うことも、できるかぎり避けなければいけない。

これらの文言は生活習慣病予防にうってつけの養生術と考えられます。今回はこれにて。

### 古賀 震

1957年、福岡県生まれ。熊本大医学部卒。静岡県立大看護学部基礎医学分野(内科学血液腫瘍研究室)教授。2018年4月よりSBS静岡健康増進センター所長。

