

## 著名人が続々倒れ、ますます身近に忍び寄る脳梗塞。予防のカギは？

健康エクスプレス No. 24

ダイエー創業者の故・中内功氏、元首相の故・田中角栄氏や故・小淵恵三氏、元巨人軍監督・長嶋茂雄氏、歌手・西城秀樹氏、俳優・坂上二郎氏、学者・栗本慎一郎氏、最近では落語家・三遊亭円楽氏……。これだけ多くの著名人に襲いかかった脳梗塞。この病気がより身近に感じられませんか。今回は脳梗塞の症状を理解して、その予防を考えましょう。

### 推計患者数 25 万人超 実ががんに劣らぬ、怖い病気？

#### (1) 意外に身近な脳梗塞

平成 14 年の患者調査の推計によると、脳梗塞の患者数は 25 万人を超えているとされています。がん(悪性新生物)全体の推計患者数が 26 万人弱ですから、単一の病気としては、脳梗塞が日本人にとってかなり身近な病気と言えるでしょう。

#### (2) 脳卒中とは？ 脳梗塞とは？

脳卒中とは脳の血管が破れたり、詰まったりして起こる病気の総称です。その中に含まれる脳梗塞とはその名の通り、脳の血管が詰まってしまうことです。その結果、詰まった先へ血液が行き届かなくなり、脳細胞が死滅してしまいます。場合によっては死に至り、命が助かった場合でも障害が残ることが多くあります。脳梗塞は次の 3 タイプがあります。

##### ラクナ梗塞

(高血圧等が原因で穿通動脈に梗塞ができ、脳内の深部・脳幹に小さな梗塞巣が生じる)

アテローム血栓性梗塞(動脈硬化が原因で塞栓が生じる)

心原性脳梗塞症(心房細動など、心臓病が原因の血栓が血流で脳血管内に停滞する)

### こんな場合は十分注意！ 脳梗塞の症状と原因は

#### (1) 脳梗塞の症状は？

故・小淵元総理が脳梗塞で入院する直前の記者インタビューでは、言葉がなかなか出ずに沈黙時間が長く続きました。症状は梗塞部位、範囲で異なりますが、このような失語症は脳梗塞の症状の一つです。話す言葉のろれつが回らなくなる場合もあります。その他、次のような状態は脳梗塞の症状と判断できますので、すぐにでも対処が必要な危険な状態と思われる。

めまいや失調(立てなくなる、歩くとふらふらする)、意識がもうろうとする

体の片側に障害が起こる(片側だけ力が入らない、しびれる、感覚が鈍くなる)

片側の物が見えなくなる、物が二重に見える

急にこのような場合になった時は、すぐに病院へ行きましょう。

#### (2) 脳梗塞の原因

上記でご案内したように、脳梗塞は生活習慣病が主な原因になっています。高血圧のほか、動脈硬化の元となる糖尿病や高脂血症も脳梗塞の要因となっているのです。また、どうしても避けられない要因として加齢があります。特に心原性脳梗塞症の原因となる心房細動は高齢者ほど発生しやすいので、心臓の検査も定期的に行うことが望ましいでしょう。



### 総合的な生活習慣病対策が必要！ 予防が最大の防御

#### (1) やはり危険な喫煙！ 禁煙のススメ。

ニコチンは血管を強く収縮させるので血圧が上昇したり、血液がドロドロとなり、血液を固まりやすくさせます。また、喫煙は血中の脂質・蛋白など酸化物を作り、動脈硬化の原因にもなり、血栓を生じやすくさせますので、高血圧の危険因子として第一に挙げられるほど、避けたいものとなっています。

#### (2) ほどほどのアルコールは薬。飲み過ぎは毒。

日本酒 1 合またはビール大瓶 1 本程度の飲酒であれば脳梗塞を予防する効果があるそうです。しかし、アルコールは体内で分解するときに、水分を利用するため脱水症状になりがちです。これが血液をドロドロにさせますので、適量を守り、水分の補給を心掛けましょう。

#### (3) 肥満を避ける。運動をしよう。

様々な生活習慣病の行き着く先の一つが脳梗塞と言えますので、肥満防止は大切です。食べ物の摂りすぎに注意し、適度な運動を行いましょう。また、コレステロールや脂肪の摂りすぎに注意を払い、高血圧の要因となる塩分過多にも気をつけましょう。



《皆様の安心と安全のブレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 A U 赤坂ビル 4F TEL 03-3582-4511