



ドクター久保の 健康ワンポイント アドバイス!

脳卒中予防十か条②

脳卒中は、脳の血管が詰まる脳梗塞（こうせき）、脳の中の血管が破れて出血する脳出血、脳の血管にできたこぶ（脳動脈瘤（りゅうどうみゃうりゅう））が破裂して出血するくも膜下出血の3つのタイプに分けられます。どのタイプでも、予防のためには脳の血管をいかに健康に保つかが重要です。

先月号では「脳卒中予防十か条」の①〜④を紹介しました。今月号では復習も兼ねて①〜⑩を紹介します。

①手始めに高血圧から治しましょう

最高血圧が140〜159の人は、脳卒中で死亡する危険度が、血圧が高くない人と比べて3倍、180以上の人は7倍にもなります。

②糖尿病放っておいたら悔い残る

糖尿病のある人はない人に比べて、2〜4倍脳卒中になりやすいといわれています。

③不整脈 見つけ次第すぐ受診

心房細動（心房の一部がふるえてけいれんが起きる状態）のある人は、ない人に比べて5倍も脳梗塞（心原性脳塞栓症）になりやすく、また重症化する危険もあります。

④予防にはタバコを止める意志を持って

喫煙を続けると、血管の壁が傷ついて動脈硬化が進み、脳卒中が起こりやすくなります。また、がんや心臓病のリスクも高くなります。

⑤アルコール控えめは薬過ぎれば毒

アルコールを飲むときは、体に負担をかけないよう適量にしましょう。具体的には、1日の量はビール中びんなら1本、日本酒なら1合、ワイングラスなら2杯、ウイスキーダブルなら1杯にとどめましょう。

また、週に1〜2日はアルコールを飲まない日を設けましょう。



⑥高すぎるコレステロールも見逃すな

LDLコレステロール（悪玉コレステロール）は、増えすぎると血管の中に入り、血管の壁を厚くします。血管の壁が厚くなると、血液の流れが悪くなって動脈硬化が起きます。動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。

⑦お食事の塩分・脂肪控えめに

塩分・脂肪分の多い食事は、高コレステロール血症などの病気を引き起こし、脳卒中のリスクを高めます。減塩を心がけ、揚げ物や炒め物など油を使う調理法や、脂肪分の多い食品が多くならないよう気をつけましょう。

⑧体力に合った運動続けよう

運動は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の予防や改善に役立ち、脳卒中の予防につながります。ウォーキングなど、自分に合った運動を無理なく続けましょう。

⑨万病の引き金になる太りすぎ

肥満も生活習慣病の原因となります。BMI 25以上の人は、食生活や運動不足を見直し、少しずつでも減量に取り組みましょう。

BMI：体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

⑩脳卒中 起きたらすぐに病院へ

脳卒中が起これば、一刻も早く専門医療機関を受診しましょう。自宅で安静にして様子を見るのは、過去の話になりました。

受診が遅れると、症状がさらに悪化したり、複雑な合併症が生じたりしてしまいます。

●脳卒中の代表的な症状

・片方の手足と顔半分が麻痺したり、しびれたりする（手足のみ、顔のみの場合もあります）

・ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない

・力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする

・片目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける

・（くも膜下出血の場合は）経験したことのない激しい頭痛がする

