

お元気ですか

# 脳卒中は予防が大事！

由岐病院内科 本田 壮一

5月25日から31日は、「脳卒中予防週間」です。そこで、脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の3種類があり、脳卒中ともいう）について解説します。当地では、「ちゅうぶ（中風）」という方が多いようです。脳卒中、特に増加している脳梗塞を防ぐには、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか？

最も大切なのは、高血圧を防ぐことです。高血圧になるのを防ぐには、食塩をとりすぎないことです。塩分をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げるために、たくさんの水分を血管内に吸収することになります。血液の量が増え、血圧が高くなります。また、野菜・果物に多く含まれるカリウムには塩分を体から出すはたらきがあり、これらの食品をとることも大切です。

次に、高血圧の原因となるいろいろな生活習慣を改めることも大切です。その他の危険因子を説明します。

## 糖尿病

糖尿病では、長期の高血糖状態となり、全身の血管がもろくなり、脳梗塞になる人が、正常な人の2～4倍といわれています。

## 心臓病

心房細動（脈の乱れ、不整脈の一種）は、心臓の中にできた血のかたまりが血液の流れにのり、脳の血管でつまって、脳梗塞の原因となります。「ワーファリン」という薬に、予防効果があります。

## タバコ

喫煙により血液が濃くなり、血圧も上昇して動脈硬化が進み、脳卒中を起こしやすくなります。

## 大量飲酒

1日に1合をこえてお酒を飲む人（ビールは、中びん1本まで）には、脳卒中で死亡する人が多くなります。

## 【著者略歴】

本田 壮一（ほんだ そういち）  
由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）  
昭和33年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成17年4月より、現職。

## 高脂血症

脳卒中のうち、特に脳梗塞になりやすい。

## 運動不足

運動が不足すると、食事でとったエネルギーを消費できず、肥満につながるばかりか、糖尿病や高脂血症、高血圧も引き起こします。

## 肥満

脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となります。

これらを川柳風にまとめたのが、「脳卒中を予防するための十か条」(表)です。また、10番目の文のように、脳梗塞発作の直後に、血栓を溶かす治療が進んでおり、発作を起こしたら、救急で病院受診が勧められます。

最近、40代の医師が続けて、脳梗塞や心筋梗塞で倒れたことを耳にしました。働きざかりの人が倒れると大変です。生活習慣の改善・ストレスの解消につとめ、脳卒中を予防したいものです。

ご意見・ご感想を歓迎します。

由岐病院 FAX：0884(78)0533

表：脳卒中を予防するための十か条

1	手始めに 高血圧から 治しましょう
2	糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3	不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4	予防には タバコを止める 意志を持って
5	アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6	高すぎる コレステロールも 見逃すな
7	お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8	体力に 合った運動 続けよう
9	万病の 引き金になる 太りすぎ
10	脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

(日本脳卒中協会 監修)