

“脳卒中”を予防し、健康に過ごそう。
年に一度、人間ドックを受けましょう!



明治神宮内 東京都農業祭会場前

院長のお話

今回は、脳卒中とはこんな病気というテーマを企画しました。

我が国では欧米に比べ脳卒中の発症が多く、その原因として高血圧が最大の危険因子と言われ、高血圧症患者は未治療者も含めると4,000万人以上と、生活習慣病の中で最も多い疾患です。

血圧が収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上になると脳卒中の発症率は高まります。

近年、高血圧に対する治療の取り組みにより、脳卒中のうち脳出血は減少していますが、脳梗塞は増加しています。

脳卒中の予防には、高血圧治療に加え、禁煙および他の生活習慣病である脂質異常、血糖異常の改善が必要です。健康で健やかな生活を送っていただくために、治療および食生活をはじめとする生活習慣の改善につとめ、危険因子を1つでも減らしていきましょう。

●厚生連クリニック・JA東京健康管理センター院長 佐藤秀昭

写真の解説

毎年11月2日、3日に行われる東京都農業祭。会場となるのは明治神宮宝物殿前の芝生の広場です。その正面入り口前で撮った写真で、これから流鏝馬(やぶさめ)を披露するであろう馬に乗った射手の列です。この明治神宮では例年11月3日に「明治神宮流鏝馬神事」が行われます。

脳卒中とはこんな病気です

脳卒中とは、動脈の弾力性が失われて硬くなり、脳の血管が破れたり、動脈内に血栓が詰まったりして起こる病気の総称です。

脳の血管が破れる病気

脳出血

高血圧などが原因で脳に張り巡らされている血管が破れて出血し、脳の中に血液があふれ出す状態。



くも膜下出血

頭蓋骨の下で脳の表面を保護している「くも膜」の下を走る動脈の瘤（動脈瘤）が破れて脳の表面に出血し、脳全体を圧迫する状態。



血管が詰まる病気(脳梗塞など)

ラクナ梗塞

脳の細い血管に動脈硬化が起こって詰まる状態。



アテローム血栓性梗塞

脳の太い血管の内側にコレステロールがたまり、血管が狭くなっているとところに血の塊「血栓」ができて詰まる状態。



心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓が血流に乗って脳の血管を塞ぐ状態。



脳卒中の原因と後遺症

脳卒中をおこす危険因子は高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など多岐にわたります。特に内臓脂肪肥満などの生活習慣病や心房細動、心臓弁膜症などの血栓ができやすい心臓病、さらに喫煙、大量の飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣が深く関わっています。

脳卒中でおこる後遺症

命が助かって、寝たきりになったり後遺症が残ることが多く、日常生活に支障をきたします。

運動障害

脳の右側が障害されると左半身、左側の障害で右半身の手足が動かしづらくなります。

感覚障害

しびれ、痛みなどの感覚がなくなります。

高次脳機能障害

「失語症」話す、聞いて理解することの、各能力が障害を受けます。
「失認症」物事を認識できなくなります。

嚥下障害

食物をうまく飲み込めなくなり、誤嚥でむせたり、肺炎になりやすくなります。



脳卒中にかかりやすい人

- 60歳以上である
- 高血圧である
- 脂質異常症である
- 糖尿病である
- 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる
- 脂っこいものが好き
- 脈が乱れることがある
- 太っている
- お酒をたくさん飲む
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- ゆっくり休めない
- 完璧主義である
- 味付けが濃いものが好き
- 味見をせず調味料をかけることが多い
- 果物を食べるのが少ない
- 野菜をあまり食べない

たくさんある人も、きちんと治していけば、危険は減ります。

厚生労働省 あなたの脳卒中チェック 改編

適度な運動を心がけましょう

脳卒中予防 その1

脳卒中予防・生活習慣病予防などの運動としては、有酸素運動が適していると言われています。

運動には、脂肪を燃やし、血糖値や血圧を下げる効果があります。さらに善玉コレステロール(HDL-C)を高める働きもあります。有酸素運動には、ウォーキングや水泳、サイクリングなどがあります。その中のウォーキングを例にポイントをご紹介します。

ウォーキングのポイント

- おしゃべりできる程度の速度で。
- 1日30分以上を週に3~4回(30分を小分けにしても可)
- 外気温の差による血圧変動に注意。
- 準備体操、整理体操を必ず行いましょう。
- 運動中の水分補給にも気をつけましょう。
- 過労、睡眠不足、体調不良の時は、運動を休みましょう。



すでに心臓病や肥満・高血圧など何らかの持病がある方、膝・腰などに痛みのある方は、主治医にご相談ください。

食生活のポイント

脳卒中予防 その2

動物性脂肪を控えましょう

コレステロールや動物性脂肪が多い肉類中心の食事は動脈硬化から脳卒中へのリスクを高めてしまうので控える必要があります。また、洋菓子だけでなく、ポテトチップス、チョコレート菓子にも意外と動物性油脂が多く含まれているので控えましょう。

血液サラサラ効果を取り入れましょう

血液サラサラ効果のあるIPAやDHAを含む魚介類、血管や体内をきれいに掃除してくれる食物繊維が豊富な大豆類、野菜類、海藻類、きのこ類は毎日摂るよう心掛けましょう。

[IPA:イコサペンタエン酸、DHA:ドコサヘキサエン酸]

塩分を控えましょう

濃い味付けは塩分が高いため、血圧を上昇させるばかりでなく、食が進み、必要以上に食べ過ぎ、肥満の原因になります。塩分量は1日男性9g未満、女性7.5g未満が目標です。塩の代わりにだし汁、酢やレモンなど使用し塩分を控えましょう。

アルコールの飲み過ぎに注意しましょう

飲酒は食欲を増進させ、飲み過ぎや食べ過ぎによって肥満をはじめ、高血圧症や糖尿病、脂質異常症の原因にもなり、脳卒中を引き起こす危険性が高まります。アルコールは適量を守り休肝日を設けましょう。

以上のような食生活のポイントに加えて、1日3食、腹八分目とし、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事を心掛けましょう。

塩分量の参考

しょうゆ	大さじ 1杯	2.6g
減塩しょうゆ	大さじ 1杯	1.4g
味噌	大さじ 1杯	2.2g

アルコールの適量

例

ビール中瓶1本	500ml	日本酒1合	180ml
焼酎(25度)	100ml	ワイン2杯	240ml

※これらのいずれか一つまで

その他の具体的注意点

脳卒中予防 その3

寒さと急激な温度変化に注意

寒い時期の発症率は暑い時期の約1.5倍になります。対策として

- 夜間のトイレは上着などを羽織る
- トイレの保温をする
- 朝の洗顔はお湯を使う
- 入浴の脱衣は暖かい部屋でする
- 血圧の高い人は1番風呂は避ける(浴室が暖まっていないので体が冷える)などが挙げられます。

排便のコントロール

便秘しないように、食物繊維の多い食品を摂りましょう。排便時にりきむと血圧が上昇し、発作が起こります。特にくも膜下出血の20%は用便中に起きています。

年に1回は健康診断を受ける

血圧、検尿(腎臓病・糖尿病)、心電図、眼底(動脈硬化の進み具合)、血液(コレステロール・中性脂肪・尿酸・血糖)、体重、問診。

これが脳検査です

当センターではドックコースと単独コースで受診できます。

「脳検査」は、脳疾患およびそのリスクを早期に発見するための検査です。

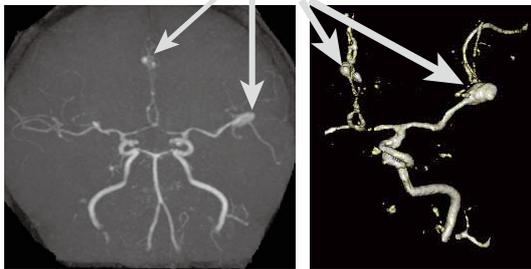
撮影台に横になり、MR装置(磁場と電波によって体内を画像化する装置)のトンネル内に入り、血流状態の立体的な画像(MRA)や薄い断面像(MRI)を撮影します。

当センターの検査では、楽な姿勢を保ち15分程度で終わります。撮影時には大きな音がありますが、耳栓、ヘッドホン等で音を軽減しますので、ご心配はいりません。

MR 装置



[MRA 血管3D画像] (動脈瘤)



[MRI 梗塞画像] (白い部分)



このような症状に気づいたら救急車を呼びましょう

自分で気づくこと

- 体の片側がしびれたり、手足に力が入らない
- 足がもつれて歩けない
- 話したいのに、急に言葉が出なくなる
- ろれつが回らない
- 人の言うことが一時的に理解できない
- 物が二重に見える
- 片眼が見えなくなったり、視野の半分が見えない
- 食べ物が一時的に飲み込めない
- 経験したことのない激しい頭痛がおこる

まわりの人がやってみる事

顔 歯を見せるように笑ってもらう → 顔がゆがんでしまう

腕 両手を挙げて目を閉じてもらう → ● 片腕が挙がらない。または片腕が下がってくる

言葉 ● ろれつが回らない、
● 言葉が出ない、
● 意味不明なことを言う

3つのうち1つでも該当すれば脳卒中発症の疑いがあります。



脳卒中の治療は一刻をあらそいます **すぐに119番**

発作が一時的に収まる場合もあるので、救急車を呼ぶか迷ったら、遠慮なく相談ください。



携帯電話、PHS #7119

ダイヤル回線 ☆区 部 03-3212-2323
☆多摩地区 042-521-2323



まとめ

脳卒中を予防するには適度な運動、食生活の改善、禁煙に努め、生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症等)を改善することが基本です。改善を試みてうまくコントロールできない場合は、医療機関を受診し、薬による治療を併せて行うことが大切です。

今回はJA東京スマイル管内の名産「小松菜」のご紹介です。



新鮮な 身近で採れる
旬野菜

東京都の東に位置するJA東京スマイルは、足立区・葛飾区・江戸川区を管内に地産地消を推進しています。また、都市農業の大切さが地域に根ざすよう、担い手と共に安全・安心な農産物の提供に取り組んでいます。

今回ご紹介する「小松菜」は八代将軍吉宗が命名したとされ、昔から地元で愛されている地場産の野菜です。旬の時期は冬場ですが、現在はハウス栽培も盛んなため、季節に合わせた品種で1年中生産されています。

この小松菜は市場出荷や地元の学校給食にも使われる他、JA直売所や農家の庭先での、主要品目として販売が好評で新鮮な農産物目当てに、毎日多くのお客様が来店しています。



写真提供：JA東京スマイル

お話はJA東京スマイル経済営農指導部様にお伺いしました。

栄養
ワンポイント

小松菜は、老化の原因となる酸化を抑えるビタミン類や、牛乳に負けない豊富な量のカルシウム、貧血を予防する鉄などのミネラル類がバランスよく摂れる野菜です。アクの少ない小松菜は、生でも食べられるため、お浸しだけでなく、サラダや炒め物など、どんな調理方法でも楽しめます。

東京都厚生農業協同組合連合会
厚生連クリニック JA東京健康管理センター
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-6-10
TEL. 042-528-1380
0120-311-170
FAX. 042-528-1384



● JR立川駅南口より徒歩2分
● 多摩都市モノレール立川南駅より徒歩1分

お車の場合
● 新奥多摩街道「立日橋北」交差点から3分
● 立川通り「職業安定所」又は「市民会館西」交差点から約3分

専用駐車場 全長5.05m以内、幅185cm以内、高さ2.0m以内、重量1.9t以内、ドアミラーが折りたたみ可能な車をご利用できます。

厚生連 発行日 平成26年10月1日
健康通信 発行者 東京都厚生農業協同組合連合会
第10号 http://kouseiren.jatokyo.or.jp/