

# KENKO TIP

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、不整脈を指摘された、治療中の方は注意しましょう。

## 覚えておきたい脳梗塞の前ぶれ 一過性脳虚血発作=TIA

●ろれつが回らない



●言葉がわからない、  
意味を理解することができない

●文字が書けない

●体の半身がしびれる

●物が二重に見える



●物がよく見えない



●めまい、ふらつきが起こる

●立てない、歩けない

●体の半身に力が入らない

●顔に歪みが出る

●口をうまく閉じられない

## 脳梗塞の前触れ 一過性脳虚血発作

いわゆる**脳卒中**という病気は、脳の病気で突然倒れてしまう症状。正式には「**脳血管障害**」と呼ばれ、

**1：脳出血**（脳内の血管が破れ出血が起こる症状）、

**2：脳梗塞**（脳の血管が詰まる症状）

に分かれます。

脳には1分あたり750mlの血液が流れ、体全体で使われる酸素の20%を脳が使っているのです。手足が動くのも、考えるのも、感情があるのも、全て脳がコントロールしています。心臓とともに大事な大事な器官です。脳への血流が止まると約20秒で脳は酸欠状態となり死の危険性が高まります。手術が難しい場所で梗塞や出血があれば、たとえ命が助かって、その後重い障害が残ります。**再発することも珍しくありません。**

**脳出血**は、脳のどこで出血するかによって症状、その後の回復、後遺症なども異なります。残念なことに、**脳出血は突然発症するという特徴があ**

り、前兆と呼べる症状がほとんどありません。出血して数分後に、激しい頭痛、手足の痺れ、嘔吐、意識障害が起こります。

北半球で言えば、10-3月に多いのが特徴。東南アジアでは8月から2月頃でしょうか。南半球にはそれに相当する季節です。

日頃から血圧が高い方は注意しましょう。**脳出血の最大の原因は「高血圧」**です。朝は仕事に向けて交感神経が優位になり、夕方は副交感神経が優位になる、このタイミングか、入浴、排便時の発生が多いです。意外に仕事に、というのは少ないですね。とにかく、**高血圧を指摘された方は必ず毎日測定し、お薬をきちんと飲みましょう。頭痛、しびれなどがあれば念のために受診しましょう。**

最近の**脳梗塞**で多いのは、脳の血管に**コレステロールの塊**ができ、そこに血小板が集まって動脈を塞いでしまうタイプ**アテローム血栓性脳梗塞**か、心臓の血管にできた**血栓（血**

液の塊）が剥がれ、血管を通して脳内の血管に辿り着き血管をふさいでしまうタイプ**心原性脳梗塞**です。

**脳梗塞には約3割の方に前兆が見られる**と言われてています。それが上の図です。**TIA一過性脳虚血発作**といい、脳梗塞と同じ症状ですが、発生して24時間にその症状が消失します。一過性というのは、せいぜい10分前後なので、脳梗塞の前触れ？と気がつかない方がほとんどです。しかし、あれば**発症を防止**することができます。上の症状が1回でもあれば、ためらわずに現地の病院を受診してください（もちろん帰国時も）。次ページの表は**脳梗塞発作を起こしやすいリスクの目安**です。これも参考にしてください。

とは言え、脳梗塞に関し、発症する7割の方には**前触れがありません**ので、やはり**日頃の生活習慣が重要**。その対策は、次回のTIPでお話させていただきます。

佐野秀典



## 参考データ

### ●ABCD<sup>2</sup>スコア(TIAリスク評価)

|                                 |          |                  |    |
|---------------------------------|----------|------------------|----|
| <b>A</b> (Age)                  | 年齢       | 60歳以上            | 1点 |
| <b>B</b> (Blood pressure)       | 血圧       | 140/90mmHg以上     | 1点 |
| <b>C</b> (Clinical features)    | 臨床症状     | 片マヒ(体の片側のマヒ)     | 2点 |
|                                 |          | マヒのない構音障害(ろれつ障害) | 1点 |
| <b>D</b> (Duration of symptoms) | TIAの持続時間 | 60分以上            | 2点 |
|                                 |          | 10～59分           | 1点 |
| <b>D</b> (Diabetes mellitus)    | 糖尿病の有無   | 糖尿病あり            | 1点 |
| 合計(7点が最高)                       |          |                  | 点  |

一過性脳虚血発作(TIA)が起こってから、2日以内に脳梗塞が発症する確率は、スコアの合計点が0～3点で1.0%、4～5点の場合は8.1%となる。さらに7日以内、90日以内と時間が経過した場合でも、スコアの点数が高い人ほど脳梗塞発症のリスクが高くなる。

## MD.ネットスタッフ紹介



津野 康直  
Yasunao Tsuno

お客様を家族としてサポートする、それがMDのサービスポリシーです。だからスタッフもファミリー同然。小さな会社ですが、たくさんの大きな愛情で、皆さんの健康をお守りしたいと一丸となって頑張っております。数回に分けて、MD.ネットのスタッフ全員をご紹介します。トップバッターは「レジェンド津野」。77歳！（ご本人は永遠に69歳とのこと）。慶應ボーイで、仕事はできるし、ジェントルマンだし、スポーツ万能。MDの精神的支柱であり、ビジネスマンとしてのお手本です。

若い頃から生涯現役を目指して色々な挑戦をしましたが実らず、短期間ですが、年金のお世話にもなりました。貧乏性のためか、どうしても仕事に携わりたく、最後の職場は、収益追求だけでは無く、何か世の為人の為になる仕事で人生を締めくくりたいと思い、応募して採用して頂きました。

現在の担当業務は、健診登録・保管・管理等事務仕事と事務所の雑用全般です。

沢山のホスピタリティー豊かな先生方（ドクター）とスタッフの皆さんにご協力頂いて、お客様の健康に気を配る仕事には緊張もありますが、大変満足で生き甲斐を感じています。要注意！の健診結果を見逃さず、直ぐドクターにお伝えする様日々努力しています。

私からお客様にお願いがあります。

お忙しいでしょうが、お時間を何とか割いて、ご面倒でも年1回は健診を受け、健診結果と体調をお知らせ下さい。そして、病気があればお薬を欠かさず、検査も行ってください。

ドクターからのアドバイスは、必ず皆様の長寿、それから豊かな人生（ご家族にとっても）に繋がると確信しております。



### 相談はお気軽に

- 1:TIPの返信で
- 2:電話で+81-3-5563-5155
- 3:スタッフの携帯 LINE



### どなたのことでも

ご自身のことはもちろん、職場の同僚（ローカルスタッフも）、帯同のご家族、日本のご家族のご相談もお受けしています。



### 健康のお手伝い

身体、メンタルヘルスなど医療相談全般（電話、メール、スカイプ）、セカンドオピニオン、病院紹介＆予約、紹介状発行、処方など可能な限りお手伝いします。