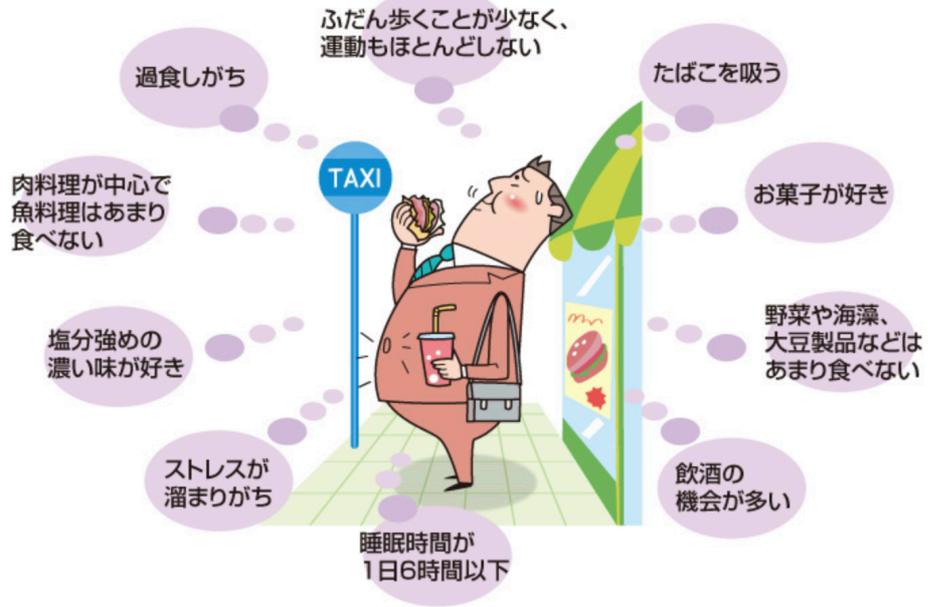


KENKO TIP

2018年11月9日



少しの改善をいろいろと長く続ける

脳卒中は日本人に多い病気です。毎年約11万人が脳卒中で亡くなっています。死亡者は減少傾向にあるものの、実は**脳卒中を発症する患者さんの数は年々増加傾向**にあります。患者数は死亡者数の10倍、約120万人。さらには脳卒中の後遺症が原因で身体に障害をかかえる方々も増え、今では要介護者の原因のトップ（約15%）を占めるようになってきました。

脳卒中の原因は上の図に示すとおり様々複合的ですが、特に直接的な原因を挙げるとすれば、

- 1：高血圧
- 2：高脂血症
- 3：高血糖

中でも最大の危険因子は「**高血圧**」です。高血圧の状態が長く続くと、脳の動脈が少しづつ痛んでくるため、何かの拍子に破れたり詰まりやすくなるのです。**血圧が高い＝脳卒中リスクが高い**と言えます。

次のリスクは**LDLコレステロールが基準値以上で、HDLが基準値以下**の人。特に若い時からコレステロール値が高い方は時間をかけて動脈硬化が進んでいますから、年齢関係なく注意しましょう。**糖尿病**と診断された方は血液がドロップとして流れにくく動脈硬化を促進します。**血糖値が低い人よりも脳卒中の発症率が高くなる**のです。

現在治療中の方は、お薬を飲んでいるから大丈夫と安心せず、毎日の血圧と体重の測定を欠かさず、主治医の先生の指示に従って服薬を継続しましょう。**生活習慣病のお薬は「治すお薬」ではありません。あくまでも症状を抑える効果が主**ですから服用をやめれば数値は上昇してしまいます。どこまでいっても、生活習慣の改善が基本です。薬で血圧が下がっても、プラークは減らないのです。

予防その1、最も効果があることは何と言っても**体重管理と血圧管理**。毎日測定するだけで上昇が抑えられるから不思議です。**血圧は140-90以下をターゲット**に。それを超える日が2週間続かないようなら早めに受診しましょう。

予防その2は**食事法**。体重に関係します。体重増加の原因は**油、塩、砂糖が多い**ことです。摂取が多い人は何かしら健康診断の数値もHが付いているはず。海外の食事では難しいことですが、常に

「少し控える・増やさない」という意識を持ち続けましょう。

予防その3は**水分**。脳の80%は水分できています。私たちはただでさえ水分不足ですが、**脳卒中を起こす人はより水分の摂取が少なく血管が硬くなりやすい傾向**が見られます。**1日8杯に近づく**ように時間を分けてチビチビ飲みましょう。ビールは水分にカウントしてはダメですよ！

予防その4は**首を柔らかく**すること。首が硬い人は背中が硬く、ふくらはぎが硬く、血流が悪い。脳卒中だけでなくメンタル不調をきたしやすい人も首が硬い人です。ぐるぐる回してほぐすだけで十分ですから、日中気がついたらやってみましょう。**シャワーを1分当てる**だけでもいいですよ。

予防その5は**家族歴**。顔と一緒に血管も家族は似ています。家族歴があれば予防を強化し、40歳超えたら**脳ドック**など行ってもいいと思います。

全てに言えることですが、**予防のコツは少しの改善をいろいろと長く続ける**ことです。体に良いなと思うことならなんでも。**常にいろいろと少しでも取り入れている人は病気が少なく健康**です。全部改善しようと思わないことです。**思い出した時、できることを、できるだけ**。それを心に持っていれば脳卒中への有効な対策になります。

動脈硬化を進めるさまざまな要因
動脈硬化を放置すると、脳卒中・心筋梗塞・腎不全による人工透析など、生命を脅かす病気に進行することもあります。

