

脳梗塞の予防法
(2007年6月放映)

夏に向けしのびよる脳梗塞

* 約2分30秒に1人が発症・・・ * 40代で約4人に1人が脳梗塞予備軍
(厚生労働省資料により算出)

脳梗塞が怖いのは、

若い時の小さな脳梗塞の放置によって数年で約30%の人が発作で倒れている。

後遺症(手足のマヒや言語障害)が残り認知症や寝たきりになりやすい。

(阿倍メディカルクリニック院長)

脳梗塞が起きると、

ほぼ完治約20% 麻痺が残る約40% 介助が必要約33% 死亡約7%

脳梗塞の主な種類

- * アテローム脳梗塞(太い血管)
- * ラクナ脳梗塞(かくれ脳梗塞、細い血管)
- * 脳塞栓(心臓でできた血栓がとんで詰まる。)

(メンデルの法則のような遺伝的なものはないが、傾向としてはある)

夏は血液が脱水などでドロドロになるので患者は夏に増える。

人による長期追跡調査で判ったこと。

新脳梗塞の予防法には、

- * 脳梗塞を防ぐ飲み物が判明
 - * 脳梗塞を防ぐ生活習慣が判明
- ただし男女によって方法が違う。

1 脳梗塞を防ぐ飲み物

女性の脳梗塞予防

注目情報 10万人を14年間追跡調査

柑橘類のジュースを毎日グラス一杯飲んでいる人は、全く飲まない人に比べ脳梗塞になる確率が35%少なかった (ハーバード大学)

柑橘類(ミカン・オレンジ・グレープフルーツ)のジュース

ビタミンCの濃度 (mg/100g)

脳	13	15	肺	7	
脳下垂体	40	50	心臓	5	15
眼	25	35	副腎	30	40
肝臓	10	16	腎臓	5	15

ビタミン C が必要な所がないのが問題

柑橘類のジュースの効果

血管内 ビタミン C はコレステロールを排出。

ポリフェノールは血管の中を掃除してくれる。

追加情報 柑橘類ジュースの脳梗塞を防ぐ効果は男性が 10%で、女性は 25%と女性のほうが高かった (ハーバード大学公衆衛生学研究班)

女性は更年期があり女性ホルモンの関係で動脈硬化が起こりやすい状況

40代からコレステロールが男性に比し上がってくる。

これをうまく処理するのが、かんきつ類のビタミン C であり、ポリフェノールである。

しのびよる脳梗塞を防ぐ柑橘類のジュースは 1日3杯、食後に飲むとよい。

食後のほうがビタミン C の吸収率が良い。・・食前の約 1.6 倍 (だから 3 杯ですむ)

男性の脳梗塞予防

男性の脳梗塞は高血圧が原因で発症することが多い。(高血圧ガイドラインより)

血圧が 140 - 90 以上の男性は女性より発症率が高くなる、血圧が高くなるほど発症率高い。

注目情報 45 歳 70 歳の男性 80 人を臨床試験

ブドウジュースを飲んでいた男性は 12 週後血圧を 5.7mmHg 下げ脳梗塞になる確率を 14%減少させる。(Experimental Biology)

ブドウジュースは赤が良い。赤の方がポリフェノールが多く、血圧を下げる。

従来ポリフェノールがよいとされたのは動脈硬化などであるが、今回のデータは血圧にも良い、血圧を下げることが判った。

夏に向けしのびよる脳梗塞を防ぐ男性用飲み物・・・赤い葡萄ジュースは、

1日2杯食後に飲むと効果的 食後のほうが吸収率が良い。

赤いブドウジュースにココアをティースプーン 1 杯入れて飲むと脳の血行改善が高まる。

ココアの苦み成分テオブロミンが脳の血行を良くする。

さらにココアにはいろいろなビタミン、ミネラルを含み、マグネシウムも脳の血流をよくする。

適量のアルコールは脳梗塞を防ぐが、飲酒量が増えると脳が縮む。

血液の中にアルコールが入ると脱水になる、すると血液がドロドロになり血行が悪くなる

長年続くと栄養不足になり脳が縮んでくる。 脳が軽くなってくる。

アルコールをたくさん飲む人は脳梗塞になりやすい。

しかも女性のほうがアルコールによって脳が縮みやすい。

適量と考えられるアルコールの量： ピール：小瓶 本 清酒：1合

2 脳梗塞を防ぐ生活習慣

男女によって方法が違う

注目情報 23522 人を 2 年間追跡調査

適度に怒る男性は脳梗塞になりにくい(ハーバード大学)

ためこむと血液がドロドロになる。しかし、ガンガン出し過ぎても駄目。

ストレスと血管疾患との関係

ストレス無群を基準 1 とするとストレス有群は死亡率が 2 倍以上となる。

ストレスとどう対処していくかが大切。

注目情報 女性 379 人を 28 年間地調査

女性は、中年期からの呼吸機能の低下が微小脳梗塞を招く可能性がある。

(Stroke 2006)

メタボリックで横隔膜がうまく下がらないことがあるなど・・・

空のペットボトルを吸ったり吐いたりする。最初手でつぶしながら吸うと良い。

しのびよる脳梗塞を防ぐ 男女共用の方法

微小脳梗塞を防ぐ肺活量強化法

姿勢を正す

ペットボトルをゆっくり吸う。

ペットボトルに吐き出す(3 回繰り返す)。

警告 脳梗塞で倒れる前に必ず前ぶれがある。

警告 ごく短時間に起きる前ぶれ(一過性脳虚血発作)を見逃すと、脳梗塞移行率は

一か月以内に 21%

一年以内に 50%

脳梗塞の前触れ

突然 手の指が数秒動かなくなる。

一瞬 手足の力が抜ける。

突然 ろれつが廻らないことがある。

一時的に 片方の目が見えなくなる。

急に いびきをかくようになる。

すぐに 歩き出せない。

一瞬 バランスを崩しふらつく。

このような場合は、専門病院にて要検査。