

## 脳梗塞予防法

(脳梗塞を予防する食事、飲み物、運動、生活の仕方について)

突然死を招く脳梗塞の入院患者数(平成 12 年)

6-8 月 3292 人、9-10 月 3262 人、12-2 月 3210 人、3-5 月 2896 人

月間では、脳梗塞は 8 月が一番多い。

猛暑の日が続く夏はさらに危険。・・・水分不足で血液がドロドロになって固まりやすくなる。

注目情報 脳梗塞を起こした患者 1581 人を調べたところ、女性の発病は、男性より平均して 6 年遅い。しかし、女性の発病後の病院滞在期間は長く、病状は重症化することが判った。(Stroke 誌)

夏の脳梗塞を防ぐには日常生活を見直しすることで簡単に予防できる。

最新の疫学調査を生活に役立てることが大切。

疫学調査とは、

疾病・事故・健康状態について地域・職域などの多数集団を対象とし、その原因や発生条件を統計的に明らかにする学問に基づいた調査

突然死を招く夏の脳梗塞を防ぐ 4 大ポイント (1 食事・2 飲み物・3 運動・4 生活)

### 1 食事

#### 最新疫学調査 1

女性 7 万 5,596 人、男性 3 万 8,683 人を 14 年間にわたって追跡調査したところ、ブロッコリ、カリフラワなどアブラナ科の野菜を毎日食べている人は、殆ど食べない人に比べて脳梗塞の発症率が 29%低かった。(04 年ハーバード大学)

**アブラナ科野菜・・・ブロッコリー・カリフラワー・小松菜・キャベツ**

\* アブラナ科野菜の抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立つ。

血管に傷がつく 傷に血栓がつく アブラナ科の抗酸化物質がこれを修復し  
粘度のある物質が血中に流れだすのを防ぐ。

アブラナ科の野菜はビタミン C、ビタミン E、フラボノイド等の抗酸化物質を含む。

\* 1 日の摂取量 500 g

\* アブラナ科の野菜はなるべく生で食べる、加熱するときは電子レンジが効果的。  
さらに、**オリ - ブ油 (不飽和脂肪酸を含む)** と一緒にとると良い。

ブロッコリ、カリフラワのオリーブ油ドレッシングサラダ

\* ユリ科 ニラ、ネギ、タマネギ、ワケギ

\* せり科 セロリ、ニンジン、パセリ、ミツバ

#### 最新疫学調査 2

グレープフルーツを毎日摂っている女性は、殆ど摂っていない女性に比べ脳梗塞の発症率が29%減少した。また、男性は10%減少した。1日 半個が良い。

## 2 飲み物

中高年齢者（45歳—59歳）665人を20年間追跡調査したところ、

牛乳を毎日飲んでいる人は、殆ど飲まない人に比べて脳梗塞の発症率48%低かった。

牛乳は、低脂肪牛乳を、1日250ml飲むと効果的良い。冷たくないほうが良い。

1日3回に分けて飲む。朝、昼、夜（夜寝る前が良い。ラクナ脳梗塞予防）

牛乳に含まれる成分（蛋白・ペプチド・ミネラル）が血圧を安定させ、血液のバランスを保つと考えられる。

## 3 運動

最新疫学調査

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）を起こした患者3万9,500人について調べたところ、風邪などの感染症と診断されてから3日以内に脳卒中を起こす危険度は、通常より3倍も高いことが判った。（2004年 NEJM 誌）

風邪など感染症になると血液が固まりやすくなる。食事あまり摂れないので、水分不足になり脳梗塞になりやすい。

夏風邪をたびたび繰り返すと、動脈硬化を起こしアテローム血栓性脳梗塞になりやすい。

人間の血管は常に傷がついて、修復している血管の壁が厚くなり、狭く血液が流れにくくなり血栓が詰まる > アテローム血栓性脳梗塞

新疫学調査

男性1,108人、女性1,527人を12年間追跡調査したところ定期的な運動をしている人はしていない人に比べて脳梗塞の発症率が60%も低かった。05年4月日本脳卒中学会

夏の脳梗塞を防ぐ運動

1分間の脈拍数が110になる程度の運動を毎日行う。早歩きを10間行う。

\* 高血圧でカルシウム拮抗薬を摂っている人は医師に相談すること。

## 4 生活

最新疫学調査（2004年フィンランド国立公衆衛生研究所）

男女1万2,801人の記録をもとに調べたところ、脳梗塞の発症は1週間のうちで月曜日が断然多く、日曜日は最も少ないが、女性は火曜日が最も多いことが判った。

注目情報：脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）を起こした男女 1,189 人の脳卒中の前兆を調べたところ、特に女性に多い前兆は顔や胸のいたみがあることが判った。（米ミシガン大学）

多いのは、手足のシビレや手足に力が入りにくい等の症状が前兆として多い。  
火曜日に多い女性の脳梗塞を防ぐには、15分～30分程度の昼寝が良い。  
時刻は、14時～15時位が良い。