

秋口の脳卒中を防ぐ

阿倍メディカルクリニック院長

医学博士 阿倍 聡

脳卒中（くも膜下出血・脳出血）の月別発症割合は、9月、10月が多い。

卒中とは、脳の血管の病気、突然起こる血管の病気を卒中という。

詰まる方は、血管が詰まる・・・脳梗塞

切れる方は、くも膜下出血とか脳出血

今までは血液をサラサラにする、血液を流しやすくする、といった詰まる方の予防の話。

今日は、脳出血のように血管が切れてしまうのをなんとか予防しようとする話をする。

脳の血管は、一分間に 600ml 流れている。脳の血流は、血圧が変動しても常に一定量の血液を流す。すなわち、血圧が 60mmHg の人も 160mmHg の人も常に一定の血流が保たれている。これを脳の自動調節脳という。ところが、切れる人はこれが非常に危うくなってきて破れる。

これが起こるまでは全然症状がない。予兆がない。瞬間におこって麻痺になる。

それで脳の血液の状態、サラサラかドロドロかは脳出血にはあまり関係ない。

急激に発症した脳卒中の発症時間午後 5--7 時

Journal Of Neurology 電子版に 8 月 17 日発表

(脳卒中患者 1 万 2.957 人を分析)

脳内出血やくも膜下出血は、夕方に発症率が高くなり、しかも血液の質には関係ないことが確認された。

(岩手医大脳神経外科)

男女で見る脳出血の発症率 **60 - 70 歳** 30 - 35%

女性は、女性ホルモンが血管を柔らかく保つので柔軟性があるが、更年期を過ぎると出血しやすくなる。

秋口に急増する脳出血を防ぐポイント：

脳の血流を一定にして脳血管のストレスを無くす。

コツは、夕方の過ごし方と栄養補給

脳血管にかかるストレスは夕方に感じる**秋の気配**が原因

自覚症状 夕方の**肩こり**や**腰痛**

夕方は自律神経が乱れる。

気温差 脳幹部

自律神経中枢 情動中枢

気温の差とか仕事の疲れが、自律神経とか情動中枢を刺激する。ストレスがかかると自律神経系が乱れる。

自律神経系が乱れると脳の自動調節脳がダメになる。瞬間、血管が破れる。

夕方、涼しくなってきた時首のうしろを刺激すると脳血管のストレスが減る。
脳血管にかかるストレスを減らすにはうなじをやさしく揉む。

(夕方、涼しくなってきたら 10 秒間揉む)

脳の血管は他の血管に比べて細くて薄く、もろい。

秋口に急増する脳出血を防ぐ。

心臓からの血液排出量を安定させ、脳血管のストレスを減らすには、
夕方、帰宅した後は締め付けているものを取る。

シャツ ブラジャ - 等・・・**特に、ブラジャ - は要注意**

副交感神経活動によるリラックス度は、締め付けありより締め付けなしの方が高い。

締め付けが多いと、アドレナリンがでる。アドレナリンは交感神経そのものであるから非常に活発になる。しかも、夕方は心臓も交感神経が発達して活発に動く。その相乗効果で、いろいろなことに不都合が起こってくる。そのため、家に帰ったらリラックスするような格好をするとよい。

一部の締め付けでも、身体全体が締め付けられているように感ずる。

夕方、帰宅した後に身体の締め付けをとった時、**かかと**に刺激を加えると血管が広がり、
血圧が下がる。安静時より血管が広がる 足踏み器

足の裏全体であるが、足のかかとの部分を刺激すると**コリン作動神経**というのが脳の中にあり、これが副交感神経そのものであるからこれが出てくると血管が拡張してリラックスする。

熱い食べ物(煮込みうどんなど)をフ-フ-いって食べると、血管が収縮して血圧が高くなる。

脳出血の危険が高くなる。

熱いものにフーフーしすぎると、要するに呼吸の回数がどんどん増える。すると脳の血管は縮んで血液の流れが落ちる。

逆に息を止めていると、血管が広がって血液の流れが多くなる。これが普通の脳の仕組みである。普通の人の場合が良いが、脳の血管が痛んでいたたり、ストレスが多くなっているとその自動調節脳がやられて出血を起こしたり、あるいは梗塞を起こしたりする。

注目情報 東大医科学研究所が行った研究で、血圧が高くなっても“エラスチン”の量が正常であれば脳血管の弾力が高まり脳出血を防ぐことが判った。

血管の弾力性を高めるエラスチン

血管の中で細胞と細胞を結ぶのがコラーゲンであるが、そのコラーゲンの弾力を保つため“エラスチン”がある。これがあると血圧がたとえ 200 になっても切れない。ところが、痛んだ血管は“エラスチン”がなくなっているから、ちょっとした血圧(150)の上昇でも破れ易くなる。

秋口に急増する脳出血を防ぐ食べ物

脳血管の弾力性を高める“エラスチン”は、20歳を過ぎると急激に減少する。

だから、食べ物で摂るしかない。さらに夏の紫外線ではさらに壊れてしまう。

脳血管の弾力性を高める“エラスチン”をつくる食材・・・ヨ-グルト+黒砂糖

ヨ-グルト(100g)+黒砂糖(5g)は、夕食後に摂ると良い。

理由は、ヨーグルトに含まれる乳酸と黒砂糖に含まれるグリコール酸が組み合わせさって“エラスチン”ができる。

細胞は夜再生されることから、特に夕食後にこれを摂れば寝ている間に血管を若返らせる効果が期待できる。(夜、細胞は再生される！！)