

脳血管疾患(脳卒中)の月別死亡者数は12月、1月、2月がピーク

* 脳卒中の内訳	脳梗塞(脳の血管が詰まる)	:	70%
	脳出血(脳の血管が破れる)	:	20%
	くも膜下出血	:	10%

* 脳卒中の典型的な症状例

Aさん	Bさん
冬の同時期に同じ脳梗塞で入院	
半年後	
退院してリハビリに励む	入院中で手足の麻痺に悩む
Aさんは 左脳梗塞	Bさんは 右脳梗塞
左脳と右脳の働き	
左脳	右脳
言語認識	イメージ記憶
論理的思考	直観・ひらめき
計算	芸術性・創造性
じっくり記憶	瞬間記憶
顕在意識	潜在意識

- ・ 左の脳がやられたときは気がつきやすい。右脳は症状が出にくいので気がつかない。
- ・ 40代では小さな脳梗塞は3人に1人、50代では大体半分は見つかる。

* 最新情報:右脳が損傷を受けている脳梗塞は左脳が損傷を受けている脳梗塞に比べて 2倍危険である。(2005年カナダ・西オントリオ大学)
そして、**右脳梗塞は見逃されやすい。**

* 脳梗塞患者の平均入院期間

左脳脳梗塞患者	9日	
右脳脳梗塞患者	15日	カナダ西オントリオ大

- * 右脳脳梗塞の大きな特徴は、空間の左半分を見過ごすことにある。
例えば 人とすれ違った時、左肩が当たる。
食事のとき、気付くと右側にあるものから食べている。
左足がよくつまづく。

- * 厳冬におきやすい右脳梗塞のチェック法
 - ・ 両手を肩の高さで水平、真横に伸ばす。
 - ・ 顔は正面を向き、両手を前へゆっくり動かす。
 - ・ 左右の手が見えたところでストップ。

左手が右手より前ならば

- ・ 右脳梗塞の可能性が高い。

- * 厳冬に起きやすい右脳梗塞を防ぐポイント
 - ・ 普段から意識して身体の左側を使うようにする。

- * 厳冬に起きやすい右脳梗塞の予防法
 - ・ 電話は左手で掛け受話器は左耳にする。
 - ・ 左に視線を向けながらテレビを見る。
 - ・ 左手で三角、右手で丸を同時に描く。

感情を豊かにすることが非常に良い。

- * 最新情報：中高齢者 665 人を 20 年間追跡調査した結果、
牛乳を毎日飲んでいる人は脳梗塞になりにくいことが判った。
すなわち、牛乳を殆ど飲まない人に比べ、毎日 200ml 飲んでいる人は脳梗塞
の発症率が 48%減だった。

牛乳はタンパクが多い。Ca が多いので Na を追い出し、血管を柔らかくして
血圧を下げる効果がる。

ということで、牛乳がお勧めである。

牛乳にカモミールパックをいれて飲むと効果が高められる。これを就寝前に
飲む。

カモミール・ホットミルク(200ml)

暖めた牛乳 200ml にカモミール・ティーバッグを入れ、それを毎晩寝る前に
1 杯飲むと良い。

それに、牛乳には気持ちを安定させる効果がある。

- * 夜は血圧が下がり、トイレにいくとさらに血圧が下がる。それで脳梗塞が夜間に起こりやすい。それから数時間経ったときに症状がでてくる。夜中に発症しやすい。

脳梗塞の発症ピーク時間は、午前 1 時から午前 5 時の深夜。

- * 最新情報：脳梗塞を発症した患者 200 人を調査した結果、
悲観的な感情は、怒りの感情と同じ程度に脳梗塞の危険性を高めることが判った。 (2004 年イスラエル大)
後ろ向きの思考は、前向き思考に比べ血流障害が起こりやすい。異常な血管収縮が起き、それにより脳梗塞を起こしやすい。

- * 最新情報：健康な男女 20 人を対象に調査した結果、
思い切り笑うと血管が拡がり、脳の血流が良くなることが判った。
つまり、笑いは脳梗塞を強力に予防する効果がある。(2005 年 3 月メリ-ランド大)

- * お笑い映画による血流量の変化について、
見る前を 100 として、お笑い映画を見た後は血流が 22%増加した。
逆に、戦争映画だと 14%位減ってくるので、正に「笑う門には福来る」である。
これ迄、笑うということはストレス解消を目的としてきたが、今回の実証で血流をよくする意識に変わってきた。

厳冬期の脳梗塞を防ぐ笑いは、つくり笑いでも効果がある。

- ・ アレファベットの“P”を発音すると簡単に作り笑顔ができる。
- ・ 毎日 1 分間、入浴後に行うと良い。

- * 最新情報：脳出血患者 62 人と脳梗塞患者 334 人を調査した結果、
葉酸の血中濃度を測定したところ、濃度が高いほど脳出血になりにくいことが判った。

葉酸は、血管の障害を起こすホモシスチンを下げる働きがある。

脳出血を防ぐ葉酸の吸収が良いお勧め食品は、卵

週 2 回、朝食時に摂ると効果的。

卵にはコリンが含まれるが、コリンは神経伝達物質で重要な役目をしており、また、タマゴのコリンは脳関門を通りやすい。

コリンの含有量の比較 (可食卵 100g 中)

卵：520mg、落花生：150mg、豚肉：80mg、さつまいも：40mg、
豆腐：35mg

卵の効果を高める食べ方は、卵ス - プ

- * 厳冬の脳出血を防ぐ卵の効果的な食べ方は、**卵スープ**
葉酸もコリンも水によく溶けるのでスープがよい。
 - ・ 厳冬に起きやすい脳出血を防ぐ卵スープの効果を高めるには、
卵スープ + **タラコ** のスープ
 - ・ タラコには、ビタミン **B12** とタミン **E** が含まれている。
 - ・ **血管壁を守る 3 大栄養素、ビタミン B12、ビタミン E、葉酸がタラコから摂れる。**