

脳卒中に負けないために

高知医科大学教授 森 惟明氏

脳卒中は、昭和二十五年ころには人間の死亡原因としてがぜん多かったので、最近では血圧のコントロールがうまくいくようになったためにかなり減少しました。しかし、これは脳卒中で死ぬ人が少なくなっただけで、脳卒中にかかる率は依然として同じです。従って脳卒中で亡くならなくても、そのためにいろいろな障害を持って生活している人は高齢化社会の進む中でむしろ多くなつたと言えます。では、その予防について述べてみます。

まず、脳卒中には脳の血管が破れて出血するものと、脳の血管がコレステロールや何かでつまって血が通わなくなるものの二種類があります。出血するものには脳出血とくも膜下出血があり、脳出血と

は脳の内部に、くも膜下出血とは脳の表面に出血が起こります。つままるものには脳の血管が動脈硬化を起こしてつまる脳血栓と、心臓から血の塊が飛んで来てつままる脳梗塞があります。

年を取るとともに血管も老化していくと考えるのもいいと思います。血管の老化を防ぐことが、すなわち長寿にもつながり、健やかに老いることにもなります。そこで血管の老化を防ぐには、まず食べ物に注意することが大切です。ごちそうばかり食べずに、家庭料理でバランスがとれていれば十分だと思います。食品については、肉や白米などのような酸性食品よりもほうれん草、大根、わかめなどのようなアルカリ性食品の方が良いと言われています。

血管の老化に悪影響を及ぼすコレステロールの高い食品には肉類、脂肪の多い魚、白砂糖などがあります。逆にコレステロールを下げるような食品にはごぼう、こんにゃく、きのこなどがあります。

食べ物と同様に生活様式も考えなければなりません。例えばお風呂に入るとき、お湯は温かくても入るまでが寒いと脳卒中を起こしたりします。そういうときには脱衣場を温かくするなどの注意が必要です。また、湯上がりや運動の後など汗をかいたときには、血管がつまりやすく脳梗塞が起こりやすくなっているので、水分をとるようにしましょう。それから医者からもらった薬は、医者の指示どおりに飲んでください。特に血圧に関

係した薬は注意が必要です。脳卒中を予防するために飲んだ薬で、脳卒中を起こすようなことにならないように注意してください。以上が、脳卒中の予防についての概略です。

続いて、脳卒中にかかったらどうすればよいかということについて話します。もし誰かが脳卒中で倒れたら、一―九番に電話するのは当然のことですが、それまでにできるだけネクタイなどを緩めて呼吸をしやすいうようにし、できれば横に向けてやり、もどしたときに肺の中に入り込まないようにして下さい。手術や薬で落ち着いたら、今度はリハビリテーションをしなければいけません。まず、ベッドの上でのいろいろな動作から徐々に段階を経て行わ

れます。リハビリテーションは早期開始が効果的です。お年寄りというのは、どうしても内向的、自閉的になりやすいものです。外との交流をなくしてしまうと早くぼけたり、脳卒中になつたりします。家庭でも、外でも喜びを見つけて閉じこもることがないように心がけることが必要なのです。

第十一回市民学校が、五月十一日から二十五日まで、五回にわたって大篠公民館で開かれました。広報では、受講できなかった方のために、その一部を取り上げて掲載します。また、中央公民館では、市民学校の講演の録音テープを保存しています。テープの貸し出しを希望する方は、中央公民館(☎03498)までお申し込みください。