おすすめ料理掲載！！

すずらん食通信

NO.131
平成19年9月号

脳梗塞
～生活習慣から予防しよう～

脳梗塞を予防して、万が一発症した場合にもできるだけ後遺症を少なくするためには、まず脳梗塞がどのような病気か知ることが大切です。脳梗塞はどのような原因で起こり、どのような症状が現れるのか、それらを知ることが、脳梗塞対策の第一歩です。

脳梗塞とは？

「脳梗塞」とは、脳卒中のひとつで、脳の血管が詰まって起こる病気のことをいいます。脳卒中には他に脳の血管が破れて起こる「脳出血」と「くも膜下出血」があります。

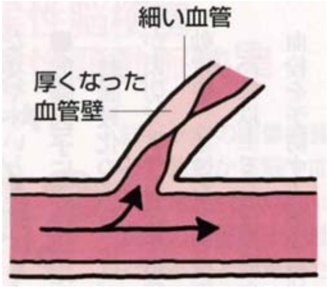
脳の血管が詰まると、その先にある脳細胞に酸素や栄養が送られなくなるために、脳細胞が死んで（壊死）しまいます。すると、脳の壊死した部分が正常に働かなくなって、さまざまな症状が現れたり、ときには後遺症が残ることもあるのです。

３つのタイプ

脳梗塞には詰まり方によって大きく３つに分けられます。症状や程度は障害を受けた脳の場所と範囲によって異なります。

★ラクナ梗塞

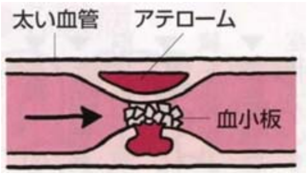
脳の細い動脈に起こる脳梗塞で、高血圧の人に多いタイプです。高血圧などで、細い動脈に強い圧力がかかり続けると、血管壁が傷み、徐々に厚くなります。すると、血管の内腔が狭くなり、最終的に詰まってしまうのです。脳細胞の壊死した部分が小さく、症状も比較的軽いのが特徴です。場合によっては、症状がまったくでないこともあります。



★アテローム血栓性脳梗塞

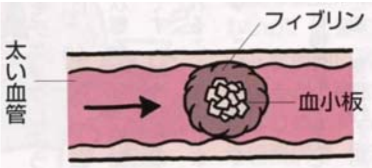
脳の太い動脈や、脳に血液を運んでいる太い動脈の動脈硬化が原因で起こります。

血液中のコレステロールなどが過剰に増えて、血管壁に入り込むと、「アテローム」というかたまりを作ります。アテロームを覆う膜が何らかの原因で破れると、そこを塞ぐために「血栓」という血のかたまりができ、血管を詰まらせます。



★心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓がはがれて血流によって脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせます。「心房細動」という不整脈があると、心臓内の血流が滞り、血栓ができやすくなります。脳細胞の壊死した部分が大きく、重い症状が出やすい傾向があります。



日本人の脳梗塞ではラクナ梗塞が最も多くなっています。次に多いのがアテローム血栓性脳梗塞で、このタイプは徐々に増えてきています。

脳梗塞の主な症状

　脳は全身のあらゆる機能を司っており、脳の部分によってその役割が決まっています。そのため、脳梗塞がおこると、壊死した部分に応じて、さまざまな症状が現れます。
　次のような症状が現れた場合は、医療機関を受診してください。特に、糖尿病や高血圧などがある人は脳梗塞を起こす危険性が高くなります。

■体の片側だけが動かせない、力が入らない
■体の片側だけがしびれる、感覚が鈍い
■ろれつがまわらない、言葉が出てこない、他人の言うことが理解できない
■片側の目が急に見えなくなる、視野の片側が欠ける
■ぐるぐるまわるようなめまいが起こる
■立てない、ふらふらして上手に歩けない

　脳の血管が詰まっても、24時間以内に血流が回復することがあります。そして症状も消えてしまいますが、脳梗塞に変わりはありません。本格的な発作の前兆となることもあるので、ほおっておかずに受診しましょう。
　脳梗塞は、発症後数時間以内に治療を行えば、それだけ回復の度合も大きくなります。体の片側の麻痺やしびれ、言語障害などの症状が急に現れた場合は、救急車を呼ぶなどして、急いで専門医を受診してください。

危険因子と予防

「高血圧」などの生活習慣病や、動脈硬化を招くような生活習慣が、大きな影響を与えます。
●高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）
高血圧は脳梗塞の一番の危険因子で、糖尿病も危険性を高めます。また、脂質異常症があると、アテロームができやすくなるため、注意が必要です。病気がある方は、放置せず、適切な治療を受けましょう。
●心房細動
心房細動があると、心臓内に血栓ができやすくなります。心原性脳梗塞症の直接の原因です。
●喫煙・大量飲酒
喫煙は血管を傷めて、高血圧や動脈硬化を促進します。また、大量の飲酒も脳梗塞の危険性を高めることが知られています。喫煙はやめ、飲酒はビールなら中ビン１本程度の適量にとどめましょう。

●食生活
塩分や動物性脂肪をたくさん摂っていると、高血圧や動脈硬化が進んで、脳梗塞を起こしやすくなります。高血圧の方は、塩分は1日5gまでに抑えましょう。動物性脂肪も摂り過ぎないようにしましょう。
●肥満
肥満の人は、高血圧や糖尿病などの危険因子を併せもっているケースが多いです。
食事や運動で肥満を解消しましょう。
　その他、加齢とともに血管も老化するため、高齢の方は脳梗塞の危険性が高くなります。また、家族や親戚に脳梗塞になった人がいる場合も注意が必要です。

　動脈硬化の予防には、生活習慣を改善することが大切です。塩分や脂質を控えた食事、適度な運動習慣、禁煙などを積極的に行いましょう。薬物療法が必要な方は、きちんと服用しましょう。
　また、血栓の予防には、血液が濃くならないように水分を多くとることも大切です。

　脳梗塞は再発を起こしやすい病気です。再発が起こると、後遺症は重くなり、寝たきりや痴呆を招くこともあります。血栓を作らないよう、薬物療法を行い、生活習慣病や心臓病などの危険因子をコントロールし、定期的な検査を受けましょう。

おすすめ一品料理

きのこのおかかマリネ

エネルギー 41kcal　塩分 0.4g

材料		２人分
しめじ		60g
生しいたけ		2個
プチトマト		4個
A	かつお節	2g
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1／2
	サラダ油	小さじ1
	こしょう	少々

作り方

① しめじは小房に分け、しいたけは4つに切る。プチトマトはヘタを取る。

② 耐熱皿に①とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけてレンジで1分加熱する。

きのこたっぷりで食物繊維がたくさんとれる一品です。食物繊維は血糖値の急上昇を抑えたり、コレステロールを下げる働きがあります。

★子供向けには…
Aの味付けを、マヨネーズとケチャップを混ぜたものに変えても良いでしょう。

いわしのトースター焼き

エネルギー 151kcal　塩分 0.7g

材料	２人分
いわし	2尾
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	少々
レモン	薄切り１枚
なす	１個
ピーマン	１個
プチトマト	２個
にんにく	２個

作り方

① いわしはうろこを取って洗い、ペーパーで水気を取り、塩、こしょうを振る。

② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、オリーブ油をその上に薄くぬる。

③ ①のいわしを天板にのせ、ヘタを取って縦４等分したなす、皮をむいたにんにくものせ、７分加熱する。

④ いわしにアルミホイルをふんわりとかぶせ、ヘタを取ったプチトマトと、ヘタと種を取って４等分したピーマンをのせ、さらに５分加熱する。

⑤ 焼きあがったら器に盛り、レモンを飾る。

いわしには血液をさらさらにするEPAという油が含まれ、野菜には血圧を下げる作用のカリウムが多く含まれています。
野菜は他のものに変えても美味しいです。
オリーブ油がなければサラダ油でもかまいません。

★子供向けには…
骨が簡単に取れる鮭などに変えてもよいです。

すずちゃんのブレイクタイム（食べ物用語編）

今回はご馳走として食べられることが多いお寿司の中で「ばってら」と「なれ寿司」をご紹介します。

ばってら（松前寿司）

さばの押し寿司のことを言います。酢じめしたさばを薄切りにし、寿司飯の上にのせて押し枠に入れて押し寿司にしたものの上に、酢と砂糖で炊いた白板昆布をのせた寿司です。“ばってら”はボートを意味するオランダ語で、バッテーラに由来し、本来はこはだで作ったからこの名前がついたとか。巻きすを使って棒状にしたさばの棒寿司であることもあります。昆布のことを松前と言うことから松前寿司とも呼ばれます。

なれ寿司

酢を使わずに魚を自然発酵させて作ったもので、最もよく知られているのはさばのなれ寿司です。塩を振りかけたご飯を粘りが出るまでよくこね、直径10cmくらいに丸めて塩漬けしたさばの身で包みます。これを腐敗・変色防止のために、葦（あし）や芭蕉、しゅろ、柿の葉で巻き、樽に漬けて仕込が終了。2週間ほどで自然発酵して独特の香りがしてきたところをいただきます。寿司の原型とも言えるものです。現在は郷土料理として出てくることが多くなっています。

薬剤師からのミニ情報
エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは

正式には深部静脈血栓症に伴った急性肺動脈血栓塞栓症といいます。
飛行機のエコノミークラスでよくみられる症状のため、エコノミークラス症候群と呼ばれることが多い病気です。
エコノミークラス症候群は長時間同じ姿勢でいることで起こります。膝の裏辺りの静脈を圧迫することで血の流れが滞り、血の塊を作ってしまいます。その血の塊が血液に乗って肺の血管でつまることにより胸の痛み、呼吸困難を引き起こし、時には死を招くことがある病気です。
ですから、飛行機だけではなく、最近では地震の後に車の中で過ごしている人が長時間同じ姿勢でいたためにエコノミークラス症候群になり話題になってます。

注意の必要な方

特に以下のような病気や症状のある方は注意が必要とされています。
●妊娠中・出産後　●下肢静脈瘤　●下肢の手術　●怪我　●悪性腫瘍
●深部静脈血栓症の既往がある方　●凝固能異常　●肥満
●経口避妊薬服用中の方

予防について

エコノミークラス症候群にならないために、予防できることがあります。
ポイントは十分な水分の摂取と運動です。水分を摂ることで血液がドロドロになるのを防ぎ、運動をすることで血液の流れを改善します。水分は水分でもアルコールとコーヒーには利尿作用があり、脱水症状になりやすいので控えた方がいいでしょう。
運動については座ったままでも出来るものがあります。足を上下につま先立ちする、つま先を引き上げる、膝を抱えて足首を回すなどです。
服装は、体を締め付けるものではなく、ゆったりとした服装を心掛けましょう。

飛行機だけでなく、デスクワークの多い人など体の動かすことが少ない人も気をつける必要があります。普段の生活を見直して注意してみてください。

★次回のテーマは、肩こり・腰痛を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ http://www.horon-suzuran.co.jp/

【栄養士】実広、矢田貝、山門、高畑、古賀　【薬剤師】手島