

# 新町朗々たより

NO.41 令和3年11月1日  
発行 新町いえむらクリニック  
熊本市中央区新町1丁目7-15  
TEL 096-353-5656

冬の準備が必要な季節となりました。

コロナ感染もようやく収束し、何となく日常が取り戻せそうな感じがしています。しかしまだ油断はできません。これから空気が乾燥する季節、注意が必要です。国は3回目のワクチン接種を計画しており機会があればインフルエンザワクチンも含めてコロナワクチン接種を受けてください。

なぜ今回の第5波が急に治まったかについて様々な分析がされています。ワクチンの普及やウイルスの自滅など色々な考えがあるようです。自然界はまだわからない事だらけです。

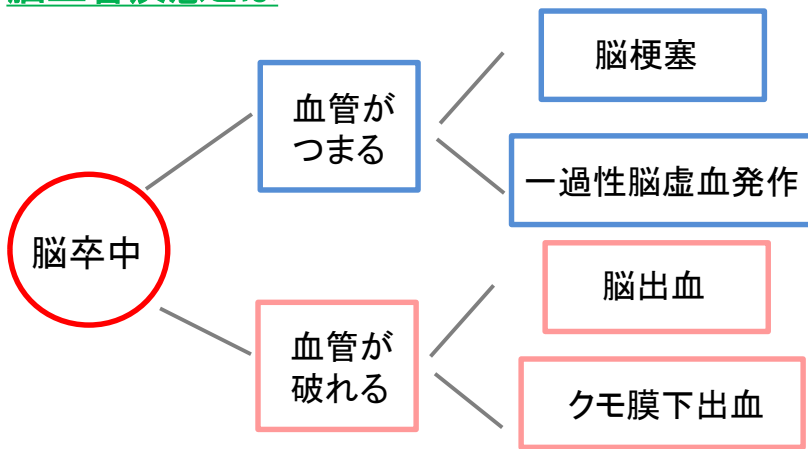
今回のウイルスの収束からなんでも長続きはせず必ず波がある事を改めて感じました。悪いことも長くは続かずまた良いことだけでもずっとそのままではない事なのでしょう。診療をしながら、辛い症状がある方にはいつまでもこの辛さは続かず、少しずつ軽くなる事をお話しします。春夏秋冬があるように体調も変化します。体調の波が大きくならないように穏やかに毎日を過ごし、自分らしい健康寿命を伸ばしていただくことが私の診療目標の一つと考えています。

院長 家村 昭日朗

「平均寿命」が男女ともに80歳台を超え、世界一の長寿国といわれる日本。しかし健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を意味する「平均健康寿命」は70歳台と寿命と健康寿命の間には10年近い隔たりがある事が社会問題となっています。

前々回より4回に渡りお伝えしている健康寿命をいかに伸ばすか、今回は「脳血管疾患」についてお話ししていきます。

## 脳血管疾患とは



脳血管障害とは脳の血管のトラブルによって脳細胞が壊れる病気の総称です。

脳は心臓の拍動や呼吸、体温調節などといった生命活動をはじめ、行動や言動、思考や感情、感覚などを司る重要な役割を担っています。

この脳血管疾患とは突然死を招く恐ろしい病気です。かつては日本人の死因第一位を占める病気でした。近年、医療の進歩などによって死亡率は減ったものの依然として高く「がん」「心疾患」「肺炎」とともに上位を占めています。

## 脳血管疾患の前兆・初期症状

- 呂律が回らない、言葉や人の名前が出てこない
- 片側の手や足に力が入らない、片足を引きずっている
- 歩こうとしても力が入らず、立てない、歩けない
- 顔面の左右どちらかに麻痺が起こる
- 経験したことない、突然の激しい頭痛
- 片目が見えない、視野が欠ける、物が二重に見える
- 急なめまい、フラフラして真っすぐ歩けない

これらの症状が、突然に起こるのが脳卒中の特徴です。「症状が軽いから」「数分で治まったから」と見過ごしてはいけません。こんな症状が一つでも現れたら、すぐ専門の医療機関を受診するか、速やかに119番を呼ぶようにしましょう。



## 脳血管疾患の原因とは

脳血管疾患には、誘因となる危険因子がいくつもわかっています。いくつかの原因を詳しくお話していこうと思います。

高血圧

不整脈

脂質異常症

メタボリック  
シンドローム

タバコ  
多飲酒

運動不足

ストレス

### 高血圧

高血圧が続くと常に血管に大きな圧力がかかり、血管の壁が傷つき動脈硬化が進行して、脳出血や脳梗塞などの重大な発作を起こす可能性があります。

### 不整脈

心臓は、上下左右で4つの部屋に分かれており、上部にある部屋を心房といいます。心房細動は、その心房が1分間に300～500回も震えて心臓が正常に収縮しない病気です。このため心臓から血液を十分に送り出すことができなくなり、心房内に血液がよどんで固まりやすくなってしまいます。この血のかたまり(血栓)が、脳へ流れて脳の血管が詰まってしまうと、脳梗塞が起きるのです。

### 脂質異常症

血液中に脂質が増えたまま長い時間過ごすと、増えた脂質が血管の内側に少しずつたまって血液の中にかたまりを作っていきます。そして血液の流れが滞ってしまいます。心臓や脳の血管につまり、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしたり、血液が滞ることで脳卒中が起きる危険があります。

### メタボリックシンドローム

メタボとはお腹のまわりにつく脂肪が過剰にたまった「内臓脂肪型肥満」を基盤に高血圧、脂質異常、高血糖が重複している状態をいいます。メタボリックシンドローム状態を放置すると血管が老化し、硬く、もろく、狭くなります。このような血管の状態を「動脈硬化」といい脳血管疾患の発症の危険度が高くなります。



### 飲酒・タバコ

コロナ渦による外出自粛で、自宅で過ごすことも多くなりアルコールの量が増えたという方も多いと思います。適度な飲酒は血行促進する効果やストレス発散にもなりといわれおり、飲みすぎが体に悪影響を及ぼすのです。タバコは煙に含まれるニコチンで血管の収縮、血圧の上昇、心拍数の上昇をもたらし、一酸化炭素は血液中の酸素の運搬を妨げます。そして血管が詰まりやす状態になり、動脈硬化を促進し、脳血管障害の発症の原因となりえます。

### ストレス

ストレスは万病のもと。過度なストレスをためてしまうと自立神経が乱れ、血圧や脈拍が上昇し、血糖値も上がってしまいます。血糖値が上がると血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を招きます。

あなたの大切な人のために脳血管疾患発症チェックを覚えよう！

F



Face

顔がゆがむ

A



Arm

片側の足と腕に力が入らない

S



Speech

うまく話せない

T



Time

時間が大事

発症してから限られた時間内にしか出来ない治療がありません。発症から治療を受けるまでの時間が短い程、後遺症が軽減される可能性が高くなります。脳血管障害の治療は一刻も早く！！発症時間を確認して迷わず119を！