



南東北

第327号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

URL:<http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail:pr@mt.strins.or.jp

人生100年時代を生きる（長寿な脳をめざす）

4月医学健康講座

総合南東北病院の2019年度医学健康講座がスタートしました。最新の医療や病気の予防について分かりやすく解説する月1回の公開講座です。今年度の第1回講座は総合東京病院院長の渡邊貞義先生（脳神経外科）が「人生100年時代を生きる（長寿な脳をめざす）」と題して講演しました。講演内容では認知症に次いで2番目に多い脳卒中の予防と治療について紹介します。



脳卒中について解説する総合東京病院の渡邊院長

▼平均寿命と健康寿命
日本人の「平均寿命」は2017年統計では男性81・1歳、女性87・3歳です。これに対し「健康寿命」は男性が約72歳、女性は約75歳です。平均寿命は生まれたばかりの

新生児の推定寿命で、年齢別の死亡率をもとに計算されます。健康寿命は日常生活に制限のない期間の平均です。平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年あります。健康寿命を延ばし、この差をいかに狭めるかが大事で、そのためにも脳卒中のこ

とを学んでいただきたい。脳卒中とは脳の血管に何らかの障害を起こす病気のことで、「脳血管障害」とも呼ばれます。これには血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血、くも膜下出血があり、約75%は脳梗塞です。

▼脳の進化に関係
脳卒中は微小動脈瘤によって脳の血管が膨らみ起こります。脳の血管は体の血管に比べてはるかに薄く破れやすくてきています。これは脳の進化と関係があるようです。人類の祖先は脳卒中がなかったということが、最近になって分かってきました。脳は進化の過程で巨大化し、脳に送られる血流が増え、毛細血管が発達したのですが、血管の壁

高血圧は脳卒中のもと 塩分控えて適度な運動を

は薄いままでした。脳内に出血が起こると、脳は骨で覆われているため、血のはけ口がなく、脳みそ、さらには最も大切な脳幹を圧迫します。手術で出血を取り除くのは脳幹を守るためです。ただし、手術に成功しても脳神経は破壊されているため、半身の麻痺や言語障害は残ります。このため寝たきりになる確率が高いのです。

脳卒中は血圧が高いと起こります。カメレオンのピグミー族は脳卒中がないようですが、これは年を取っても血圧が高くないからです。しかし、森を出て文明の発達した所で暮らすと、血圧が上がります。脳卒中も起こるそうです。食生活の変化で塩分を摂るからです。塩分を摂ると浸透現象で血液が濃くなり血圧を上げてしまいます。日本人は1日に塩分を10gくらい取っていますが、私は病院にきた患者さんには6グラム以下にしなければと言っています。

0以上あれば危険です。高血圧にならないようにするには塩分を控えること。そして運動です。週に3回以上、汗をかく程度に速足で歩くとよいでしょう。屋外を歩くことは、目から入る情報が脳を刺激し、認知症の予防にもなります。

血圧降下剤の服用が必要な方もいます。薬の副作用を心配し服用を嫌がる患者さんもいますが、血圧を下げないと血管が破たんし死に至ります。薬の副作用では死ぬことはありません。

（2面につづく）

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「冷湿布と温湿布」、最近よく聞く言葉
- ▶ 3面 = 虫刺されにご用心、こころの健康、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = 新任ドクター紹介、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = 新任ドクター紹介、施設だより、こども学園でこいのぼり製作
- ▶ 6面 = ロイヤルライフ館で母の日感謝祭、四十肩・五十肩を軽視しないで、専門外来「緩和ケア外来」、院内トピックス
- ▶ 7面 = 患者さんからの礼状、増子輝彦さんのコラム、クールビズ実施中、6月の医学健康講座、4月の手術件数、救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識、薬局だより、編集後記