

# 健康メモ

## 脳卒中にならないために

広島市医師会副会長  
県立広島病院内科部長

桑原 正雄

寒くなると、

脳卒中が多くな

つてきます。脳

卒中とは、脳の

血管が破れたり

(脳出血、くも膜下出血)、詰まった

り(脳梗塞)して、脳の働きに支障

を生じる脳血管障害で、年間約一四

万人が死亡しています。同じ血管障

害の心筋梗塞は約七万人ですから、

脳卒中はかなり多く、命が助かって

も後遺症を残し、第一線から退いた

人もいます。長嶋茂雄氏もオシム氏

も予期せぬ突然の病で全日本監督を



続けられなくなりました。大黒柱が急に倒れると、家族や組織は悲しみ、混乱します。

脳卒中の前ぶれはどのようなものでしょうか。①頭痛、吐き気、めまい、耳鳴り、②しびれ、脱力感、足

がもつれる、片方の手が動きにくい、③物が二重に見える、物が見えにく

い、④しゃべれない、物忘れがひどい、痴呆、意識障害、このような症

状が出たら、すぐに医療機関を受診しましょう。治療がごく早く開始さ

れば、麻痺などの後遺症が残らないことがあるのですから。

しかし、最も大切なのは、脳卒中にならないために日ごろから激務の

なかでも気をつけることです。厚労省は、下記のような「脳卒中にか

りやすさ表」を示しています。チェックしてみてください。

- 60歳以上である
- 高血圧である
- 高脂血症である
- 糖尿病

である  家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる  脈が乱れることがよくある  太っている

お酒をたくさん飲む  たばこを吸う  運動不足である  ス

トレスがたまっている  ゆっくり休めない  完璧主義である

味付けの濃いものが好き  脂っこいものが好き  味見をせず

に調味料をかけることが多い  果物を食べることが少ない

野菜をあまり食べない

該当項目が多ければ、あなたは脳卒中予備軍です。死の四重奏といわ

れている高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満を管理するためには、チェック

した項目に気をつけるとともに、健康診断を利用したり、医

療機関を受診して早めに指導や治療を受けてください。