

健康増進セミナー in 群馬

ごきげんに年を重ねる秘訣

2015年3月14日(土)群馬県高崎市 高崎シティギャラリー「コアホール」にて、健康増進セミナー in 群馬『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催。当日は、生涯にわたって健康的な生活が送れるように、脳卒中や血管病についての知識と予防法などの理解を深めました。



「脳卒中を学ぼう」

1部

群馬大学大学院 医学系研究科
脳神経外科学分野 教授 好本 裕平 先生

脳卒中の3大疾患「くも膜下出血」「脳出血(脳内出血)」「脳梗塞」

「脳卒中」は脳の血管の病気です。要介護になった原因疾患の四分の一強が脳血管疾患で、要介護度が高い人ほど脳血管疾患の方が多いという事実があります。

脳卒中は「くも膜下出血」「脳出血(脳内出血)」「脳梗塞」の3種が代表的な病気です。血管が切れる出血性疾患は「くも膜下出血」「脳出血・脳内出血」、血管が詰まる虚血性は「脳梗塞」といいます。現在では7割ほどが脳梗塞です。



「くも膜下出血」は脳に動脈瘤ができ、それが破裂した状態をいいます。激しい頭痛と吐き気に襲われることが多く、心筋梗塞と共に成人の突然死の代表疾患です。マヒを伴わないことも多く、社会復帰される方も多いですが、出血が多いと亡くなる方も多く明暗が分かれる病気です。最近では脳ドックなどで出血前に動脈瘤が発見される事も増えています。

「脳出血」は別名を「高血圧性脳内出血」といいます。脳の血管が破綻すると血腫が拡がり、壊された脳の箇所に影響が出て手足のマヒや言語困難などの後遺症が残ります。リハビリが遅れると寝たきりとなる悪循環に陥るので、早

期のリハビリが重要です。

「脳梗塞」の種類・症状と予防対策

「脳梗塞」は脳が詰まる病気です。特徴は突然発症することと、身体の片側に障害が生じることです。「ラクナ梗塞」と「アテローム血栓性脳梗塞」「心原性脳塞栓」の3種に分類されます。

「ラクナ梗塞」は脳内出血の原因と同じ脳の穿通枝動脈が詰まります。「アテローム血栓性脳梗塞」は太い血管が詰まることで起こります。特に「心原性脳塞栓」は大変深刻で、心臓の不整脈の病気「心房細動」によって心臓の中に血液の淀みができ、生じた血栓が脳の血管を詰まらせます。突然発症して死亡するケースも多く、重い障害が残る場合もあります。

脳梗塞の治療には、脳梗塞発症後4時間半以内であれば、血栓溶解療法が行われる事があります。血管が詰まり中心の部分から梗塞が進行しますが、これを防ぐためです。しかし梗塞が完成した後では出血を誘発して有害事象が起こってしまう可能性があります。

脳梗塞の三大危険因子は「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」で生活習慣病とも言われますが、それぞれにいい薬があります。脳梗塞予防には、抗血栓薬Ⅱ血液をサラサラにする薬を服用します。主治医と相談の上決めて下さい。

「人は血管とともに老いる」。これはウイリアム・オスラーの言葉です。健康寿命と平均寿命の乖離の最大原因は脳卒中なので、可能な限り予防して、いつまでも健康的な生活を送って下さい。



一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

「健康増進セミナー」は、現在10の都府県で開催してきました。群馬県は今回で2回目となります。

日本の人口比でも示されるように、これからは75歳以上の後期高齢者だけが増えていくという後期高齢社会です。誰もがピンピンコロリで亡くなればいいのですが、残念な

がら平均寿命と自立して生きられる健康寿命との差が男性9年、女性13年弱。この間に何らかの介助が必要で、この差を縮めるためにも健康セミナーを開催しています。

当薬局では、愛知県大府市の国立長寿医療研究センターと共同研究でお客様の歩数をカウントする調査を実施しており、一年でも健康のデータが上昇するということがわかりました。いつまでも元気でいるために病気を治すのと同時に、元気な期間を延ばすことが欠かせません。そのためにも今日のお話を聞きながら、少しでも健康を保っていただけというと思います。病気のリスクを知って予防して、健やかに生活してください。

主催：  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後援： 群馬県 高崎市
一般財団法人 群馬県薬剤師会
公益社団法人 群馬県看護協会
一般社団法人 群馬県歯科医師会
社会福祉法人 群馬県社会福祉協議会

協賛： **スギ薬局グループ**

2部

「LDLは血管とともに若返る」

群馬大学大学院医学系研究科
臓器病態内科学教授 **倉林 正彦 先生**

心臓と血管をすこやかに保ち
健康に暮らすために必要なこと



心臓と血管をすこやかに保ち健康に暮らすにはどうすればいいかをお話します。心臓は高性能ポンプで、1日でトラック1台分、一生ではタンカー1艘分の血液を送り出されます。これが異常となることが心不全で、不整脈⇨心房細動となると、有効に血液を送り出せない状況になります。そうならないようにするには、「血管を守ること」です。人は老いと共に血管も石灰化や、細く、硬くなったりします。これを「動脈硬化」といいますが、コレステロールやさまざまな細胞が起因して血栓ができ、血液の流れを止めてしまいます。心筋梗塞を引き起こさないまでも血液の流れが悪くなるので、カテーテル検査や治療が必要になります。

心筋症・心筋梗塞になると胸が締め付けられる、胸の中央が痛く重苦しい状態になります。顎や肩がこる、歯痛などで心筋梗塞が発症することもあります。現在はステント治療が中心で、狭くなったところに風船で膨らませて金属をあてがい、血管が細くならないように施します。

動脈硬化を起こす危険因子と対処法

動脈硬化を起こす危険因子は、「脂質異常」「肥満」「糖尿病」「高血圧」です。特に脂質異常症は動脈硬化に直結。大元となる「悪玉コレステロールLDL」にはスタチンという薬が有効で、LDLを下げるほど心筋梗塞・心筋症のリスクが減ります。

次に健康を害する最大のもは脂肪組織だとわかってきました。中でも内臓脂肪は動脈硬化を起こす物質を分泌。動脈硬化も進展しやすいので、一番最初のドミノといえる内臓脂肪を溜めないことが重要です。油の過剰摂取に注意し、メタボリックシンドロームには気をつけてください。

内臓脂肪を増やす脂質には「コレステロールと中性脂肪があり、中性脂肪が高いほど冠動脈疾患になりやすい。いっぽう不飽和脂肪酸の中には善玉の脂肪酸があり、オメガ3の中にあるEPAやDHAの摂取がいいといわれ、魚を多く食べると心臓病のリスクを抑え血管の性質をよくします。糖尿病において血糖値と同じように大事なものは、体重とコレステロール値です。ヘモグロビンA1cの数値もご注意ください。

高血圧予防には、自分の血圧のレベルを計って知ることです。朝起床時と就寝時の2回計ってください。そして薄味の食事を心がけて下さい。動脈硬化の予防は可能です。貝原益軒の「養生訓」にも書いてありましたが、「食べ過ぎない・適度な運動・怒らない」ことです。そしてこれからは「守る健康」から「つくる健康」へ移行していきますでしょう。