

健康増進セミナー in 三重

どきげんに年を重ねる秘訣

2015年5月16日(土)、三重県四日市市文化会館第2ホールにて、健康増進セミナー in 三重 『どきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は550名もの参加者を迎え、全身に疾患を引き起こす動脈硬化と今注目の『治る認知症』をテーマに、健康に暮らすための知識を深める時間を過ごしました。



1部

「心臓病、脳卒中をおこさないために」
「自分の血管を知ってさあどうする?」

三重大学医学部附属病院 病院長
 三重大学大学院医学系研究科循環器・腎臓内科学 教授 **伊藤 正明 先生**

血管の老化⇨動脈硬化が引き起こす 脳卒中や心筋梗塞



血管の病気というのは、血管が詰まったり、切れたりする状態をいいます。これらによって起こるのが「脳卒中」であり「心筋梗塞」です。脳卒中は脳の血管、心筋梗塞は心臓を養う血管の病気で、これら

の原因となるのが血管の「動脈硬化」です。動脈硬化は血管の老化であり、血管が硬くなるのと共に、コレステロールが高いなどの原因から血管壁の中で炎症が起こり、血管の内腔を狭くさせる動脈硬化の巣ができます。動脈硬化の巣が破れて血液と混じり合つと血が固まって血栓ができ、完全に血管を詰めてしまうと心筋梗塞になるのです。心筋梗塞の症状は、10〜20分以上続く強い胸の痛みが多いですが、この様な場合には、すぐに病院に受診してください。治療は早いほどよく、病院に受診後、カテーテルで詰りを解除するまでの時間は90分以内が理想です。

コレステロールや中性脂肪の 貯めすぎを防ぎ、血圧の管理を

心筋梗塞は、コレステロールや中性脂肪が高い脂質異常、糖尿病、高血圧、肥満、喫煙者の方によく起こります。コレステロールには悪玉と善玉があり、悪玉(LDLコレステロール)は動脈硬化を起こし、

善玉(HDLコレステロール)は動脈硬化を抑えます。悪玉コレステロールが高く、糖尿もあるなど危険因子が重なっている方は特に危険です。

脂質異常、高血圧、糖尿病のベースとなる原因の一つは、肥満です。1950年代から食事摂取カロリーはあまり変わりませんが、動物性脂肪は4.6倍、たんぱく質も増え、炭水化物(ごはん)は減少。脂肪の摂りすぎが糖尿を起こしているのです。治療法は食事、運動、必要に応じて治療薬もあります。

中性脂肪は、増えすぎるとお腹に貯まります。腹まわりが男性85cm、女性90cm以上の方は「メタボ」の可能性があります。体重は、BMI(体格指数)〔体重(kg)÷身長(m)×身長(m)〕で22がベストで、25を超えると肥満です。

メタボになると、血糖値が上がり、糖尿病にもなりやすくなります。糖尿病になると脳梗塞、心筋梗塞が約3倍罹りやすくなってしまいますので注意が必要です。

脳卒中には、血管が切れる場合(脳出血)と詰まる場合(脳梗塞)がありますが、最近では脳梗塞が増えていきます。脳卒中の大きな原因は高血圧です。上の血圧が140mmHg、下の血圧が90mmHgを超えると高血圧です。血圧はこれらの値未満にコントロールし、できれば上が120mmHg未満・下が80mmHg未満が理想です。もちろん、脂質異常、糖尿病、肥満は脳卒中の原因になります。脳卒中予防のためには、血圧のコントロールに加え、これらの危険因子の管理も必要です。高血圧のコントロールには減塩が大切で、高血圧の方は一日6g、高血圧のない方でも8gを目安にできるだけ減塩し、野菜や魚を摂り、運動も取り入れることをおすすめします。

健康寿命を延ばすには定期健康診断を受けて自助努力を続け、気になることがあれば医師に相談しましょう。




一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

『杉浦地域医療振興財団』は、事業以外にも皆様の健康に貢献するために、2011年9月に設立されました。超高齢化が進む今、健康で長生きするための情報を提供する健康セミナーを開催しています。

現在、日本では75歳以上の後期高齢者が増えています。健康でいる期間「健康寿命」と平

均寿命」の差は女性で13年、男性で9年という状況です。この期間は何らかの介助や介護が必要です。つまり最後まで自立して生きるには、健康寿命を延ばすことが大切ということ。スギ薬局では少しでも皆様のお役に立とうと、国立長寿医療研究センターとの共同で「歩くことが体力にどう影響するか」という実証研究を行っています。「街のかかりつけ薬局」として、健康相談や薬の処方以外にも「スギ訪問看護ステーション」を開設し、訪問看護や訪問調剤をしながら在宅介護をお手伝いしています。

健康管理は自助努力が大切です。皆様为本日のセミナーから少しでも健康を続けられるヒントを得て下さればと思います。

主催：  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後援：
三重県社会福祉協議会
三重県看護協会
三重県歯科医師会
三重県医師会
三重県介護支援専門協会
社会福祉法人
公益社団法人
公益社団法人
公益社団法人
一般社団法人

協賛： **スギ薬局グループ**

2部

「手術で治る認知症もある」

三重大学大学院医学系研究科
臨床医学系講座 脳神経外科学 教授 **鈴木 秀謙 先生**

認知症をはじめ全身に影響を及ぼす
動脈硬化の危険性



認知症の中で治る病気は結構あります。アルツハイマー型・脳血管性・レビー小体型は困難ですが、残りの10%ほどが治る認知症で、原因次第では手術で治る場合があります。

英国の医学者が「人は血管と共に老いる」と言いました。が、生活習慣病やメタボから「動脈硬化」が起こります。血管が詰まり、心臓なら心筋梗塞、脳になれば脳卒中、手足の血管も詰まります。初期の段階では生活習慣の改善・禁煙・運動で予防し、進行したら血流をよくする薬の服用、さらに進んだら手術です。薬を嫌がる方がいますが放っておくと、脳卒中や透析、最悪死亡するケースもあるので注意が必要です。

動脈硬化には、悪性と良性があります。コレステロールや脂質が多いと動脈硬化の性質が悪く、脳梗塞になります。症状によっては服薬で動脈硬化を改善できる場合もありますが、悪化すると血管を広げバイパスを作るなど、脳血流の流れをよくする手術を施します。ただ手術で終わりではなく、その後も薬の服用は欠かせません。安心して通院を止めたり、服用を停止したりすると、血管はさらに弱りますので必ず医師の指示に従ってください。

手術で確実に治せる
血管の病気と認知症のこと

他に脳神経外科で治せる病気ですが、血管に迂回路ができる「盗血現象」という症状があります。これは脳が血流不足になって脳の機能が低下してしまうため、本来の通路に戻す手術をします。

他に腫瘍や血液や水分が溜まって「脳を圧迫」、脳の機能が悪化する症状もあります。中でも多いのは「慢性硬膜下血腫」です。頭を打って1カ月くらい経つてくると、頭が重い、歩きづらい、認知機能低下など徐々に出てきます。血液が溜まって脳を圧迫している状態なので、血液を抜けば一晩で回復します。

最後に認知症の一種「特発性正常圧水頭症」を紹介します。一般的に認知症はあきらめてしまう病気ですが、これは「あきらめない認知症」と言えます。水頭症は認知症でも5%の割合で起きる、頭の中に脳脊髄液が溜まる病気です。典型的な症状としては、ぼやっこする・返事もしない「認知機能の低下」、小股でよちよち歩く・歩き出すと止まれない「歩行障害」、それと「尿失禁」。この順番に数ヶ月かけてゆっくり症状が表れます。こうなったら、まず脳の映像を撮り、病名を診断します。水を抜く処置で、わずか30分でよくなることもあります。



認知症は、全ての方が治らないわけではありません。治せる病気が隠れているかもしれないので気になる症状が出たら、ぜひ受診してください。