

ドクターに聞く
おすすめ健康法

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の中の細い血管が破れる「脳内出血」、脳の血管にできた動脈瘤が破裂する「くも膜下出血」の3タイプがあります。このうち最も多いのが脳梗塞で脳卒中全体の7〜8割を占めます。当法人でも年間500件ほど脳梗塞による入院があります。

脳梗塞は詰まる血管と原因の違いによって3種に細分化されます。①脳の微細な血管が詰まる「ラクナ梗塞」②脳の太い血管に血栓ができて詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」③心臓でできた血栓が剥がれ、血流に乗って脳の血管をふさぐ「心原性脳塞栓症」です。

釧路市・釧路脳神経外科院長
入江 伸介さん



いりえ・しんすけ 1965年、帯広市生まれ。札幌医科大医学部卒業。同大付属病院を経て98年から社会医療法人孝仁会・釧路脳神経外科勤務。2003年から現職。

脳梗塞 深酒で脱水引き金に

①と②の主な危険因子は、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病。塩分が強い食事や脂質の過剰摂取、肥満の予防が、脳の血管を守ることもつながります。③は不整脈などの心臓疾患がある人は特に注意が必要です。

また、予防にはこまめな水分補給も重要です。血管の中が脱水状態になると、血液がドロドロに固まって血栓がでやすくなったり、血液の量が減って細い血管の血流が悪くなるためです。脳梗塞の患者さんには、1日1200〜1500ミリリットルを、体形に合わせて取るように勧めています。

このほか、喫煙は動脈硬化を早めるので禁煙をおすすめします。飲酒は1日1合以内（日本酒1合、ワイングラス2杯、ビール中瓶1本）を守り、週2日の休肝日をつくれるなら止めませんが、飲み過ぎると血管の中が脱水を起こして脳梗塞の引き金になるので、つい飲み過ぎてしまうという人は禁酒した方が安心です。

脳卒中全般に言えますが、脳ドックを受けて自分の脳や脳血管の状態を把握することも大切です。頸動脈エコーも行うので、動脈硬化の進み具合などもわかります。40歳を過ぎたら一度は受けることを勧めます。

(聞き手・中川麻衣子)

いきいき 釧根