

平成 24 年 8 月

脳卒中を予防しましょう

数年前に実施された国民生活基礎調査によると、寝たきり介護の原因となる病気の第一位は脳卒中、第二位は認知症、第三位は高齢による衰弱、第四位は関節の病気、第五位は転倒・骨折となっていました。死亡原因でみますと、我が国において脳卒中は、癌、心臓病について第三位を占める病気です。私は日頃、脳卒中の発病予防のために積極的に啓発活動を行っていますが、今回はちょっと視点を変えて、東洋医学の立場から脳卒中の予防について考えてみます。

中国では脳卒中を中風病と呼びます。東洋医学では身体と心のバランスをとっても重視しており、病気にならない大原則として、「心をおだやかにすること」「伸び伸びとして心地よく愉快でいること」を挙げています。心の乱れが病気の主要原因と見るわけですね。中国に伝わる古書『黄帝内経』には「憤怒は気血を上逆させ、喜び過ぎると気がゆるみ散って制御できない、悲しみすぎると正気が消耗し気虚無力となり、恐れ過ぎると気は下に逃げ、驚きうろたえると気の流れが乱れ、あれこれ考え過ぎると正気は留まって通らない」と記述されています。強すぎる感情の刺激は健康によくないことを教えているのです。特に中風病患者さんは血圧をコントロールするためにも、過激な情緒変化を避けねばいけません。悲観や失望、ゆううつ、怒りなどは体に悪影響を及ぼし、中風病の再発を招きかねません。さらに予防のポイントを述べていきます。

1. 朝起きたら、ゆっくり動き始めること。特に持病のある人は、起床後二時間ウォームアップすること。元気になる時間は午後三時頃と考えてよい。たそがれ時にも注意。
2. 秋・冬は中風病がおきやすい。十分に衣服を着用して寒を受けないこと。
3. なるべく禁酒・禁煙して、日常生活を規則正しくすること。
4. 食事はあっさりしたものを、量は少なめに。脂肪分・脂っこいものはなるべく避け、塩辛いものも少しにして、新鮮な野菜や果物（糖尿病は除く）を多めにとる。アルミ製の炊事用具を使わず、化学調味料も避ける。
5. 便秘を防ぐこと。夏場は食生活に注意し下痢しないこと。
6. 血液の濃縮は危険。適度に水分を補給する。高齢の中風患者の神経は敏感性が低下しているので、のどが渇いたと感じた時にはすでに脱水状態。
7. できるだけ薬の種類を少なくし、肝臓・腎臓の負担を軽減する。原発病（例えば高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病など）を治療すること。定期的に検査をして、経過をチェックする。

前号にも書きましたが、動脈硬化の進行しやすさは家族内に多発する傾向にあるように感じます。ご家族の中に中風病（脳卒中）の方がおられたら、あなたも十分に気をつけていただきたいと思います。