

脳梗塞の予防は、血圧コントロールから

院長の和田太郎先生に聞きました

わだ脳神経外科クリニック



院長・和田太郎先生
【プロフィール】
1992年神戸大学医学部卒業。神戸赤十字病院、三木市民病院などを経て、2011年に開業。日本脳神経外科学会認定脳神経外科専門医

脳は血管障害の一つで、康診断などで指摘されている脳梗塞。「原因はいくらも、そのままにしている人が多い。でも、高血圧や高血圧という生活の欧米化により、高血圧が引き起す大きな危険因子です」と和田先生。高血圧自体は自覚症状がないため、健康な人も、高血圧を予防するには、高血圧の治療をするのではなく、脳梗塞を

食生活の変化や高齢化に伴い、ますます増加傾向にある脳梗塞(こくせう)。緊急性も高く、寝たきりなどの後遺症も心配されますが、実は日常生活の中で、予防のためにできることが多い疾患でもあります。予防するためにできるポイントをお知らせします。わだ脳神経外科クリニック院長の和田太郎先生に聞きました。

予防する、という考えに切り替えることが必要です。血圧は、70歳以上の高齢者は135/85未満、中高年者は130/80未満、糖尿病や慢性腎臓病を持っている人は125/75未満を目標に。ただし、普段血圧が正常値の人でも、今の季節は、寒さによる急激な血圧の上昇が脳梗塞を引き起こす場合もあるため、注意が必要。「家の中でも、暖かい部屋から寒い部屋へ移動したときに血圧が上がります。この時にトイレや浴室も暖めておく。予防につながる。

その他の予防ポイント

- ◆禁煙
喫煙者が脳梗塞を発症する確率は、非喫煙者の2倍。受動喫煙にも注意
- ◆適度な飲酒
適度な飲酒は発症のリスクを低減させますが、大量に飲む習慣は、逆にリスクを上げさせます。日本酒1合、ビール中ビン1本、焼酎半合弱、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯弱以下が目安
- ◆減塩や魚中心の食事
高たんぱく、高カロリーな食生活はNG。血液をサラサラにする効果のある魚を多く取る人は発症の確率が低いといわれています。塩分は1日6g未満を目標に
- ◆体力に合わせた運動
ウォーキング程度の運動を、1日30分以上行うのが効果的。体力に合わせて、10分×3回に分けてもOK
- ◆無理のない減量
BMI(体重kg÷身長×身長m)が25以上になると、発症の原因となる高血圧や糖尿病などが増加。4kg～5kg減量すれば、血圧を下げる効果もあるので、長期計画で無理のない減量を目指して。

早期受診が予防への第一歩に

危険因子となるような生活習慣を改善するだけでも、「脳梗塞は、起ってから治すのではなく、予防できる病気だと理解し、早期受診することが重要」と、和田先生。現在、CTやエコーなどの検査を行い、脳梗塞の予兆がないかを確認していただくことで、早期に治療を開始すれば、早期に回復する可能性が高まります。そのほか、遺伝的な要因も指摘されているので、まずは、主治医に相談し、危険因子や気になることを一つ一つ取り除いていくことが、予防への第一歩です。

当クリニックでは、早期発見・治療・予防を目指しています。

頭痛、めまい、しびれ、物忘れなど、お早めにご相談ください。

- 脳卒中
- 高血圧
- めまい
- 物忘れ



CT即日撮影も可能

寝台に横になるだけで痛みもなく、頭部、胸部、腹部の断面画像が鮮明に撮れます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 4:00~7:00	○	○	○	×	×	×	×

【休診日】木曜・土曜の午後・日曜・祝祭日

わだ脳神経外科
WADA CLINIC



TEL. **06-4868-2274** 〒660-0803 兵庫県尼崎市長洲本通1-10-1
http://www.wada-nc.com

無料保険相談で 今なら、うれしい特典!

期間:3/1(金)まで

リビング読者の利用 1000件突破!

「リビング新聞を見た」と申し込み、無料保険相談を受ける新、3000円分の商品券をプレゼント! 3月1日(金)までなので、保険の見直しを考えている人は、この機会を利用しては?

- ※サービス対象年齢20～70歳
- ※受付時に登録した個人情報は、サービス提供、商品券発送に利用します
- ※商品券は相談後2カ月をめどに、インシュアランスポートから発送されます
- ※職業、健康状態、申告内容、相談に必要な情報提供の可否により、サービスを提供できない場合があります(詳細は、ホームページ利用規約をhttp://www.hoken-buffet.jp/policy/)



FP(ファイナンシャル・プランナー)に 相談するメリットは?

保険会社の営業マンではなく、中立の立場のFPだからこそ、何社もの保険商品を紹介してくれます。一度にさまざまな商品を比較検討ができるのはメリットですね。何回相談しても無料なので、納得がいく保険選びができるのです。

保険のビュッフェが選ばれる理由

- ①診断、提案、加入手続き、アフターフォロー、全部無料!
- ②相談にのってくれるのは、経験年数7.4年(※)、相談実績1127件(※)を誇る“スゴ腕FP”
- ※保険のビュッフェパートナーFPの平均数値
- ③希望の日程・場所にあわせて、全国どこでも訪問

保険のビュッフェ

申し込み・問い合わせ
0120(800)857
平日午前9時～午後6時
運営会社/インシュアランスポート
東京都千代田区若本町2-16-2 6階
※実際の相談には、近くの提携FPが訪問します

検索 <http://www.hoken-buffet.jp/>



早期受診が予防への第一歩に

危険因子となるような生活習慣を改善するだけでも、「脳梗塞は、起ってから治すのではなく、予防できる病気だと理解し、早期受診することが重要」と、和田先生。現在、CTやエコーなどの検査を行い、脳梗塞の予兆がないかを確認していただくことで、早期に治療を開始すれば、早期に回復する可能性が高まります。

ふたつの世界を堪能

「琳派と若沖」展

細見美術館

細見美術館(京都市左京区岡崎嶋勝寺町)では、3月10日(日)まで、江戸絵画の至宝「琳派と若沖」展を開催しています。俵屋宗達など、琳派の画家による華麗な様式と、若沖の独創的な画風の世界を堪能することができます。また、2月23日(土)には「館長と巡るギョウリツアール」も実施。開館は午前10時～午後6時。入館は午後3時30分まで。月曜休館。入館料は一般1000円、学生800円。問い合わせは075(753)2555へ。

新築購入、子育てしながらできる?

夫(会社員)29歳	妻(主婦)29歳
長女2歳	次女0歳
収入	夫 30万円
	児童手当 3万円
支出	住居・管理費 6万6000円
	食費 6万円
	水道・光熱費 2万1000円
	通信費 1万5000円
	交通費 7000円
	医療・衛生費 1万5000円
	被服費 5000円
	交際費 5000円
	保険 3万4900円
	小遣い(夫) 2万1000円
	教育費 1万1000円
	車ローン 1万1900円
	その他 2万7200円
合計	30万円
黒字	3万円

川西市・O

今の住居は中古で購入したため、いくつかは新築に買い替えたいと思っています。毎月の黒字は子供の貯蓄分なので、実質、月々の貯蓄はありませぬ。この先子供たちの教育費などが必要になる中で、家の買い替えはできるのでしょうか。夫の給与は今年からアップ。ボーナスは年額55万円。貯蓄は68万円です。

食費1割減を目指し、しっかりと貯蓄を

夫の収入がアップし、家計に余裕が出てきたようです。将来増える子供の教育費や住宅の買い替えなど、さまざまなライフイベントをクリアしていくために、今からしっかりとお金をためていきたいと思います。

家計は、通信費や交際費などは上手に抑えられつつありますが、やや高まるといえます。終末の収入がアップし、後には家計に余力が生まれますが、第一子が幼稚園に上がる負担が増えるため、相殺されることになり、浮いたお金をほかの支出に充てることは避けたいところ。また、ローンの支払いが終わった車には、なるべく長く乗ることを心がけてください。

夫の収入アップは、めでたくのことが食費。2人の子供もまだ小さく、専業主婦家庭であるため、少なくとも1割、2割はカットしたいもの。貯蓄を増やすためにも、まずは1割減を目標にしましょう。

ままも車のローンが終わるといって、最終的には、終末の収入がアップし、後には家計に余力が生まれますが、第一子が幼稚園に上がる負担が増えるため、相殺されることになり、浮いたお金をほかの支出に充てることは避けたいところ。また、ローンの支払いが終わった車には、なるべく長く乗ることを心がけてください。

【相談要領】
1カ月の家計簿と相談内容を、丁住所、氏名(紙上では匿名)、電話番号を書き「050-081515」住所不要サンケイリビング新聞社設計係へ。インターネットhttp://lving.jp/ms/osaka/Kakabo

Q

A

暮らしの設計相談

ご使用になっていない通帳・証書のご確認を!

お手元に、銀行に預けたまま長い間出し入れのない預金はございませんか? 銀行では、たとえ10年以上前の預金でも、預金通帳・証書とお取引印のご確認、本人確認資料のご提示など、所定の一般社団法人 **全国銀行協会** 手続きで払い戻しに応じています。いま一度ご確認を!