

頭の痛いのが治るお話

脳神経外科

脳卒中にならない方法

⇒ 肥満、高血圧症、糖尿病、高脂血症、心房細動、喫煙、飲酒を避ける

メタボリック症候群（遺伝や加齢に運動不足、過栄養が加わって起きる生活習慣病）

内臓脂肪蓄積に①よるウェスト周囲径増大（男>85cm、女>90cm*）

中性脂肪>150 mg/dl または HDL(善玉コレステロール)<40 mg/dl

収縮期血圧>135mmHg and/or 拡張期血圧>85mmHg

空腹時血糖>110mg/dl

3項目中、2項目以上に該当した場合をメタボリック症候群とする。

メタボリック症候群の人は動脈硬化による脳卒中、心筋梗塞、下肢動脈閉塞（詰まり）が起きやすい

⇒ 『では、どうしたらいいの？』

1. 過剰な栄養摂取（摂取カロリー>>消費カロリー）をやめ、**肥満**を避ける。

とくに**糖尿病**家系では家族あげて食事に注意をする。一日3日の規則正しい食事摂取（朝食抜きは昼食の過食に、夜9時以降の食事は肥満につながる。肥満のひとは脳卒中や心筋梗塞になりやすい。

一日に必要なカロリー摂取量

60歳以下の成人男性で1800~2000kCal、女性で1600~1800kCalに対して

70歳以上の老人男子で1500~1600kCal、女性では1200~1300kCalで十分。

（これは20歳代成人の基礎代謝、眠っているだけで消費するカロリー1600Kcalに匹敵する、ちなみに70歳代では1200kCalと加齢とともに基礎代謝は低下する。よって若い頃は基礎代謝が盛んなためかなり食べても太らない。しかし30歳以上成人が同様に高カロリーの栄養をとると肥満に進む。）

食事内容とカロリー計算

ご飯茶碗1杯（軽く盛って）⇒ 160kCal

日本酒1合=ビール大瓶1本=いちごショートケーキ（小）1個 ⇒ 240kCal

（ちなみに約30分間で5Kmとかなりきついランニングでも、消費カロリーは、たった350kCal）



2. 過剰な塩分摂取をやめて**高血圧症**を予防する。降圧剤服用を勝手に中断せず連続服用する。
脳出血と脳梗塞の最大の危険因子。高齢者の収縮期高血圧の治療で発症率は30%減少する。
現在の日本人の一日平均摂取量は15gと多く、10g以下が望ましい。(高血圧症の人は6~7g以下) **大さじ1杯が食塩15gで、小さじ1杯は5g (一つまみが約1g、あら塩では多い)**
3. 過剰な動物性脂肪を含む**高脂肪食**を避け、適切な運動をして脂肪燃焼させる (**高脂血症**予防)。

「動かざる者、食うべからず」

高コレステロール血症は海外では脳梗塞の危険因子だが、本邦では確立されていない。しかし、コレステロールでも特にHDL (善玉コレステロール) やLDL/HDL比が低いと脳梗塞がおきやすい。

4. **喫煙** : 喫煙は脳梗塞とくも膜下出血の危険因子。脳梗塞になる危険性は非喫煙者に比べ2~4倍高く、喫煙量多いほど高くなる。禁煙2年で危険性は急速低下し5年以内で非喫煙者と変わらなくなる。(ニコチンは全身血管を傷める)
5. **飲酒** : 出血性脳卒中 (脳出血とくも膜下出血のこと) の発症率と飲酒量とは比例する。
脳梗塞の発症率は非飲酒者に比べて少量飲酒者では低く (一日酒1合、ビール大瓶1本まで)、大量飲酒者では高い。