

脳梗塞の再発予防

—生活習慣改善の観点から—

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

脳梗塞は再発しやすい病気ですが、生活指導を守り、血栓予防薬を含む治療薬を指示のとおり継続することで再発の危険をかなり減らすことができます。

脳梗塞の主な危険因子としては、高血圧、糖尿病、脂質異常症の3大生活習慣病があげられますが、脳梗塞の予防には、さらに肥満、心房細動、喫煙習慣などの危険因子も含めて総合的にコントロールすることが重要です。

◆高血圧の方は…

脳梗塞を起こした人の血圧管理は「収縮期血圧（上の血圧）140mmHg未満、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg未満」が目標（※1）とされています。

また、早朝高血圧（※2）の人は脳梗塞を起こしやすいと言われており、目覚めて活動を始めたときの血圧上昇が関連すると考えられています。

日内変動や活動の強度、精神的緊張など様々な要因により血圧は常に変動します。ふだんの自分の血圧を知るためにも、朝晩時間を決めて測定、記録することをお勧めしています。また、患者さんには塩分

量に注意してもらいつつ、私たち医師は家庭血圧を参考にしながら薬剤での血圧調節をめざしています。

※1 日本神経治療学会発行「脳卒中治療ガイドライン2009」より

※2 早朝（優位）高血圧、朝夕の血圧差が15～20mmHg以上と大きいもの

◆タバコを吸う方は…

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させるため、血圧・心拍数を上昇させるとともに、脳の血液循環を低下させ、血小板を固まりやすくします。喫煙の本数が多いほど脳梗塞発症・死亡率が増えることが知られています。

それに対し、10年間の禁煙でタバコの影響が消失するとのデータもあることから、禁煙が発症・再発予防のカギであることが理解いただけるでしょう。

◆LDLコレステロール値が高い方は…

血管内壁にコレステロールが蓄積すると、そこに血小板が付着することによって血管が詰まりやすくなります。LDLコレステロール値が高い方は心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすいため、コレステロール値を下げる薬を服用することにより脳梗塞の再発を抑制します。

食生活においては、肉を減らして魚と野菜中心にすることを心がけましょう。イワシ、サバなど青背の魚は血液をサラサラにするEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含むため、動脈硬化の予防に有効です。

行政相談委員による行政相談日のお知らせ

総務大臣から平成25年4月1日付けで、次の方々が行行政相談委員を委嘱されました。

行政相談委員は、「めざそう 住みよい まちづくり」をスローガンに、住民の皆さんの身近な相談相手として、行政に関する相談などを受け付け、その解決のための活動をしています。

毎日の暮らしの中で、困っていること、悩んでいることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

行政相談委員

（任期／平成27年3月31日まで）

田上 勤 さん（石塚）
加藤木 賢 さん（孫根）
根本 政夫 さん（小勝）

■平成25年度行政相談日程表

相談日	時間	場所	行政相談委員
5月22日(水)	午前10時～正午	コミュニティセンター城里	田上 勤、加藤木 賢
7月18日(木)	午後1時30分～3時30分	桂 公 民 館	田上 勤、加藤木 賢
9月19日(木)	午後1時30分～3時30分	七 会 公 民 館	加藤木 賢、根本 政夫
10月23日(水)	午前10時～正午	桂 公 民 館	加藤木 賢、根本 政夫
12月18日(水)	午前10時～正午	コミュニティセンター城里	田上 勤、根本 政夫
平成26年 2月13日(木)	午後1時30分～3時30分	七 会 公 民 館	田上 勤、根本 政夫

問合せ 総務課 ☎029-288-3111（内線222）

総務省茨城行政評価事務所 行政相談課 ☎029-221-3347