生活と病気

脳卒中の話（その１）

内科　相澤　秀樹（医師）

いまでも３大死因のひとつ

★

寝たきりになる重大な病気

いま、日本人は人生80年の時代を迎えています。平均寿命は1947年で男性50・06歳、女性53・96歳だったのが、2004年には男性78・64歳、女性85・59歳という伸びようです。

平均寿命の伸びは、一つは医学の進歩で肺結核や肺炎などの感染症による死亡が減少したこと、二つめは国民の栄養状態が改善され、栄養失調で死亡する人が減ったこと、特に乳児死亡率が大幅に減少したこと、三つめは、平和が続き、戦争で死ぬ人が出なかったことによってもたらされました。

1980年頃までの3大死因の第1位は脳卒中でした。1980年頃からがんが第1位となりましたが、脳卒中は、依然として3位以内にあり、脳の障害を受けることで寝たきりになる重大な病気の一つです。

では、脳卒中とはどんな病気でしょうか。

「卒中」とは、「突然に当たる」という意味です。脳卒中には、脳梗塞（こうそく）、脳出血、くも膜下出血があります。

脳血管がつまる脳梗塞

現在、脳卒中の約60％が脳梗塞です。脳の血管がつまっておきる病気で、脳血栓といって脳の血管の動脈硬化によるものと、脳塞栓といって心臓などから血栓（血のかたまり）が血流に乗ってきて、脳の血管がつまるものとに分けられます。どの血管がつまるかによって、症状が異なります。

いちばん多く発症するのが中大脳動脈で、左側の血管がつまれば、片マヒ（半身マヒ）、失語症など、右側なら半側無視、高次機能障害が起こります。前大脳動脈がつまれば、思考力や自発性の低下などいわゆる「前頭葉症状」が現れます。後大脳動脈がつまれば、半盲と幻覚が現れます。

内頚動脈閉塞症は、脳外科の手術の対象となる疾患で、脳底動脈がつまると、小脳、脳幹部の症状が現れます。

このように、どの血管がどの程度つまるかで、さまざまな症状が現れます。

脳の深部で出血する脳出血

脳出血は、脳の深部で出血するもので、脳卒中の約30％を占めます。中年以降の男性に比較的多く発症します。重度の片マヒ、意識障害などを起こし、脳梗塞より重症なことが多いのが特徴です。

動脈瘤が破裂するくも膜下出血

くも膜下出血は、脳の動脈瘤が破裂して、脳の表面に血液がひろがります。脳卒中のなかの約10％を占め、発症時、いままで経験したことのない強烈な頭痛がするのが特徴で、死亡率の高い疾患です。すぐに脳外科で手術が必要です。

最近、MRA（核磁気共鳴法による血管撮影）を使った脳ドックで未破裂動脈瘤が発見されるようになりました。手術が必要な時期はいつかということの研究がすすめられています。

（つづく）

「血圧、体脂肪率はどうかな？」代々木病院前でも青空健康チェック（関連記事７面）

認知症R65

お日様とともに生きる

認知症では、24時間リズムが早期でもほぼ必ず崩れます。時間推移への関心がなくなり、今が何月何日の何時なのか答えられなくなります。また、同居の家族が留守がちな場合には、夜中に起きていたり、食事の時間も不安定になったりします。おなかがすくと、昼過ぎなのに「まだ朝ご飯食べてない」などと嫁姑の争いがおきたりします。

良い睡眠が、今日の体験を長く記憶にとどめる上で必須なことがわかってきました。思い出深い場面だけを長く記憶するために、それだけを抽出する作業を睡眠のある種の段階でします。昨日、誰と、どんな時間を過したのか、感情を含めて覚えるわけです。だから、これができなくなると、「モノ忘れ」というより毎日の出来事の「モノ覚え」ができなくなります。その結果、昔の記憶だけで生活することになるのです。

高齢期の健康にとって、「良い睡眠」は不可欠な要素です。

しかし、残念なことに、認知症の発症と「睡眠習慣」の間に、研究の上では今のところ相関関係は見つかっていません。どうも、「規則正しい生活」や、「何時間寝ているか」などの旧来の睡眠の見方では的を得ていないからのようです。

大切なことは「眠りに入ることが好き」であること、暗くなったら「心地よく」眠くなれることなのです。

おおよそ空が暗くなってから3、4時間以内には眠くなれるように人間の脳は作られています。自分の家屋の周囲の人々と穏やかな関係を作り、いつも同じ時刻に、安心した時間を作ることができると、自分の選んだ寝方で、人間だけの「特別な睡眠」にはいる事ができます。その入眠後3時間程度の「特別な睡眠」時間にだけ、神経を栄養する因子が作られます。

人の脳を健康に保つためには、「お日様とともに生きる」リズムが必要です。そうした条件を高齢期ほど丁寧に守ることが大切なのです。

精神科医師・岩田　俊

くすりの話　あれこれ㉑

“甘～い薬？”――甘草

斉藤典子（たくみ外苑薬局・薬剤師）

甘草というマメ科の植物の根は、甘さ砂糖の約250倍といわれます。甘味料として、しょう油、菓子、漬け物、サプリメント等多くの食品に使われます。薬としても、紀元前から、世界各地で、抗炎症、鎮痛等に多様に使われてきました。現在、医療用漢方エキス製剤では約7割に配合されています。

効能は、解毒、抗炎症、鎮痙、去痰、抗アレルギー、胃酸分泌抑制等が知られます。さらに、主成分のグリチルリチン酸は、肝疾患の注射や飲み薬、抗アレルギーの点眼薬、皮膚疾患の飲み薬等、幅広く配合されており、お使いの方も多いことでしょう。

甘草は実に多彩な作用があります。主成分のグリチルリチン酸が多くの作用を持つ他、女性ホルモン様作用の成分、抗潰瘍作用の成分等、何種類もの成分が関与し、未知のものも含め、世界的に研究が進められています。

本来、生薬は多成分として働くため、ひとつずつの成分だけで語ることはできませんが、それにしても、多彩な作用を持つのが甘草です。

その中でよく知られているのが、主成分のグリチルリチン酸が副腎皮質ホルモンの代謝を抑え、ホルモンの作用を強化するというものです。副腎皮質ホルモンの持つ強力な抗炎症、抗ストレスの働きを高めるというわけです。

一方、甘草等を大量、長期に摂取した場合、この副腎皮質ホルモンの水分貯留、カリウム排泄への弱い作用が強まり、浮腫、高血圧、低カリウム血症等を生じやすくなります。初期症状に手足のしびれ、筋肉痛、脱力感等が多くみられ、ひどくなると不整脈、尿細管萎縮等の報告もあります。

摂取の中止により、速やかに改善されます。現在では、甘草の含有量に制限が設けられていますし、治療として多い量を使うこともありますが、短期使用では殆ど問題ありません。しかし、大量を数カ月以上使う場合や、高齢者や腎機能が低下している方は気をつける必要があります。

甘草は、原料の殆どが輸入で、使用の5％が薬、95％は食品等といわれます。甘草含有の食品やサプリメント、一般用医薬品等をいくつも摂っているかたは、これに医療用の甘草が重なると、思いがけず摂りすぎになることが考えられます。摂りすぎないようにしながら、良薬を上手に使いたいですね。