



# 脳卒中

**脳**卒中(脳血管障害)の中で最も多いのが、脳の血管が詰まる脳梗塞<sup>こうそく</sup>。ある日、突然生じ  
るように見えるが、実は脳の奥では小さな梗塞が知らぬ間に進んでいる。自覚症状のない  
初期のうちに「小さな脳梗塞」を発見する方法について、脳神経外科が専門の真田クリニッ  
ク(東京都大田区池上)院長の真田祥一医師(57)に聞いた。 【小島正美】

## 症状ヒタヒタ脳梗塞 「小さな」うちに見つけ出せ

### 前触れ

真田さんは、脳卒中が、突然起こるわけ  
ではない」と、前触れがあることを強調  
する。脳梗塞は、血管に脂などがたまり  
て血液の循環が悪くなったり、血管が狭  
くなられて起こるが、実際には小さな梗塞  
が少しずつ増え、やがて本当の脳梗塞に  
なるというのだ。

### MR I

「**こ**ういう小さな梗塞を「隠れ脳梗塞」と呼ぶ。統計的な調査があるわけではないが、大ざっぱに言っても、40代では4人に1人、50代では3人に1人、60代では2人に1人くらいの割合で隠れ脳梗塞があると見ている。

最近では、脳ドックでMRI(核磁気共鳴画像化装置)検査を受ければ、隠れ脳梗塞が見つかるケースも増えてきた。本人に自覚症状がなくても、MRI画像を見れば30代の人でも3、4カ所の梗

塞が見つかる人もいる。

「軽い梗塞は、早く治療すれば、  
8割は脳梗塞にならずに済む」という  
もし見つかった場合には、食事療法と運  
動、高血圧の防止、抗血小板薬の服用  
などで状態をコントロールしていく。

真田さん自身、不整脈をきょうかけに5  
年前から抗血小板薬を毎日1回服用し  
続けている。

MRI検査を受けるに越したことはないが、問題は費用が高いことだ。脳ドックは保険適用外のため、費用は平均約6万円もかかる。

### チェック

**そ**こで、真田さんは手を使った動作や簡単な体操で、前ぶれを見つけてする方法を考案し、「自分で見つけて治す隠れ脳梗塞」(マキノ出版)にまとめた。

そのいくつか(イラスト参照)を試して、おかしかったら、脳ドックを受けるのがよい。

このほか、「ろれつが回らない」「手足がふるえる」「頭痛がする」「考えがなかなかまとまらない」「目がぼっとして見えにくい」「手から物(はしやコップなど)を落としやすい」「早口で話されると理解しにくい」「物忘れが激しい」などの症状も要注意だ。

## 渦巻き描きテスト



紙に渦巻きを書く。その線の間に、最初の線に触れないようできるだけ正確に新しい渦巻きを描いていく。10秒ほどで行う。最初の線からはみ出したり、重なったりすると隠れ脳梗塞の可能性。

## キラキラ星体操テスト



指を軽く開いた状態でひじを曲げて、手のひらが自分のほうに向くようにする。手のひらを15秒ほど回転させる。両手の動きが乱れたり、ばらばらになったら要注意。

## 指鼻さわりテスト



目を閉じて、どちらか一方の手の人さし指を胸の高さで固定する。その位置から指を鼻の先へもっていく。スムーズに鼻へもっていけなかったり、手がふるえたりしたら、脳梗塞の可能性。

# 子供と風邪薬

## 市販薬

### 症状和らげる役目

乳幼児 総合感冒薬使用は慎重に



朝晩冷え込み、そろそろ風邪の季節。子供が風邪をひいた時、いやな症状を楽にしようと風邪薬を使うことが多い。

だが、効果や副作用には落とし穴もある。そこで今週と次のテーマは「子供と風邪薬」。まずは薬局で買う市販薬から。(田山秀一)

#### インフルエンザとは別

風邪は、高熱や関節の痛みを伴うインフルエンザとは異なる。薬は風邪を根本的に治すのではなく、せきや、くしゃみ・鼻水・鼻づまりの鼻炎症状などを和らげる対症療法だ。症状別に薬を見ると。

#### せき止め

意外にも、必ずしも効果があるわけではない。欧米の臨床試験では、せきを止める「鎮咳剤」は、症状の改善効果がなかった。

たんを切る「去たん剤」も、小児については十分な研究がない。ただ、たんを出す作用の「粘液融解剤」塩酸プロムヘキシシなど(は、効果が認められている。

大阪赤十字病院小児科の山本英彦さんは、せきは、たんを出して病原体や炎症物質を排除する働きがある。せきで眠れないようなら薬を使ってかまわないが、風邪の場合、せきを止める必要は基本的にない」と話す。

ただ、百日せきのせきは止めた方がよく、医師の診断が必要だ。

#### 鼻炎

医薬情報研究所エス・アイ・シー(東京)の薬剤師、堀美智子さんによると、注意が必要なのは点鼻薬。乳児に成人用の点鼻薬を使い、意識障害を起こすなどの副作用が報告されている。一時的に鼻がすっきりしても、長期間繰り返し使うと鼻粘膜の自律神経のバランスが崩れ、かえって鼻づまりを起こすという。

飲み薬については、医薬ビジランスセンター(大阪)理事長の浜六郎さんは

「鼻炎症状を抑える抗ヒスタミン剤や、ある種の去たん剤を乳幼児に使うと、けいれんを起こしやすくなるため、避けるべきだ」としている。

#### 総合感冒薬

熱さまし、せき止め、鼻炎の薬の三分が配合されたものを言う。

生後六か月の男児は、鼻水、せきが出て、総合感冒薬のシロップを飲んだ。その日三回目の服用後、顔は青白く、手足をだらりとさせ、白目をむいた。体温が三十五度以下になる。低体温シロップ。緊急入院して回復したが危険な症状だ。熱がないのに、解熱成分の入った薬を飲んだことが原因だった。

けいれんを起こしやすいとされる抗ヒスタミン剤も、多くの総合感冒薬に含まれている。乳幼児には、熱があってもなくても、総合感冒薬は避けたほうが無難と言えそう。

#### せき、鼻水は防御反応

せき、鼻水などは病気に対する防御

反応。山本さんは、症状を止めると、風邪を長引かせたり、こじらせたりする可能性がある、と考えたほうがよい」と話す。ただし、症状が長引くようなら医師を受診したい。

市販の風邪薬の成分は、医師が処方する薬と共通するものが多く、処方薬も同様に考えたい。

#### 家庭での対策

せきには湿気が一番

家庭でできる方法はないだろうか。海外の研究では、温めた水蒸気を鼻への吸入器で吸うと、せきや鼻炎の症状が44%も軽減した。薬より、湿気を与えるほうがはるかに効果的だ。温かい蒸気の出る加湿器を使用するとよい。ただ、子供のやけどに注意する。加湿器にカビが生えないよう定期的に掃除する必要もある。

堀さんは、鼻をかめない乳幼児の場合、熱い湯でしぼったタオルで鼻の周りを温め、鼻を通りやすくし、親が口やスポイトで鼻水を吸い出してあげることが勧めている。

おいしい  
**養生**

寒さ、病吹き飛ばす  
「冬のお勧め」

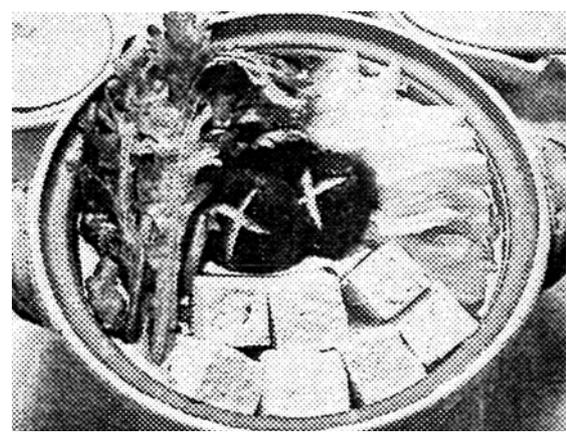
**豆腐鍋**

**生** 活習慣病の予防には大豆や大豆製品を勧められることが多い。大豆の脂質にはコレステロールがなく、大豆に含まれるリノール酸などの脂肪酸は、血管の壁に付着したコレステロールを取り除き動脈硬化を防ぐ働きがあるためだ。「食生活が欧米化した日本人は以前に比べ大豆や豆腐の食べ方が少なくなっ」とフードクターの東畑朝子さん。寒い季節のお勧めは「豆腐鍋」だ。大豆や豆腐は、たんぱく質は肉や魚に劣るが、米との組み合わせがよい。「必須アミノ酸のうち、米に不足するリジンを大豆が補う。一方、大豆に不足がちな含硫アミノ酸を米が補い、肉に劣らないたんぱく質となる」という。また「肉食に偏りがちな人は、大豆類を毎日食べること、脂肪のバランスがよくなる」とも。

豆腐は消化もよく、風味もあっさり。ビタミンCが豊富なハクサイやカロチンの多いシュンギクなど、野菜をたっぷり入れたあたたかい鍋で、寒さを吹き飛ばそう。

【材料(4人分)】  
トウフ400グラム(小4丁) ハクサイ400グラム(大きい葉4枚) シュンギク200グラム(2分の1束、なければミツバやセリでも可) シイタケ8枚 だし汁カップ1 酒大さじ2 だししょうゆ大さじ2 薬味用の小ネギ4本

【つくり方】  
豆腐を四つに切り、ハクサイを4センチの角切りに。土鍋などにだし汁と酒を入れ、あたためとシイタケを入れて煮る。だししょうゆを入れシュンギクを加えてもう一度、煮る。食べる時、薬味に刻みネギを添え、お好みで七味唐辛子を振りかける。薬味はショウガやシソなどでもよい。(1人分125キロカロリー)



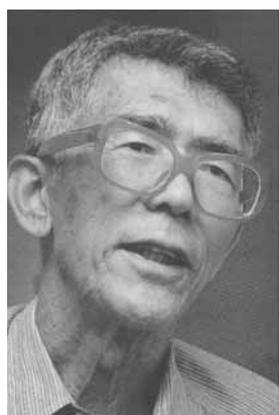
**SOD様作用食品の開発**

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。

外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチエット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No.38)

冬の食中毒に気を付けよう

食中毒は夏場だけに発生するとは限らず、暖房機器の普及などにより1〜3月の寒い時期にも発生します。

最近特に注目されているのが、小型球形ウイルス(SRSV)という食中毒で、生力キなどから発生します。

昨年、SRSVは食中毒全体の約3割を占め患者数でみると原因のトップになっています。SRSVにはいくつかの種類があり電子顕微鏡で観察すると小さな球形の構造をしています。

SRSV

ウイルスの感染によって起こる食中毒。力キなどの生の食品から感染集団感染がよくみられる。

感染すると・・・潜伏期間は1〜2日、主な症状は下痢や嘔吐、腹痛、発熱などで症状は1〜3日で回復するといわれています。原因食材は2枚貝が主で、特にカキやアサリ、ホタテなどです。85度以上、1分間の加熱で菌は死滅します。

(その他の食中毒)

サルモネラ菌・・・感染源は鶏卵や食肉。わずかな菌の量でも感染する。十分に加熱をすること。

腸炎ヒブリオ・・・感染源は生鮮魚介類。高温や低温に弱く、また真水に弱いので十分な水洗いをする。

病原性大腸菌・・・人や動物の腸管内に存在し一部の大腸菌が病原性を持って起こす。生肉は避け、75度以上1分間の加熱をすること。

カンピロバクター・・・感染源は鶏や豚。10度以下の低温でも長時間生きていられるが乾燥に弱いので60度1分間の加熱で菌は死滅する。

黄色ブドウ球菌・・・感染源は手指の化膿。高温多湿のところで菌は増殖し毒素を作る。熱や乾燥にも強いので注意が必要。

SRSVによる食中毒を防ぐために

・カキなどの二枚貝は生食を避け、中心部まで十分加熱する(中心温度85度以上で1分以上)

・加熱用のカキは絶対に生で食べない  
・下ごしらえするまな板、包丁、ふきんなどは専用とし、使用後は十分に洗浄・消毒する

・調理の前、食事の前、トイレの後は手指をきれいに洗浄・消毒する。

・下痢などの症状があるときは、食品を扱わない

読売新聞 平成14年12月8日より

食中毒は体力や抵抗力の弱い小児や高齢者が起こりやすいです。食中毒を起こさないためには

食中毒予防の三原則

菌を付けない  
菌を増やさない  
菌を殺菌する

これを基本とします。また、人から人への感染する場合もあるので吐いた物や便の始末にも注意することが大切です。

ここにも注意しましょう  
まな板・ふきん・包丁(包丁の柄の部分も注意)・食器洗浄用のスポンジ・水道の蛇口・三角コーナー・冷蔵庫の取っ手や扉

【栄養士 高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

「安心の医療・本当の健康」(みき書房)(株)  
「クスリで病気は治らない」(みき書房)(株)  
「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社)(株)

「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂)(株)  
「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂)(株)  
「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂)(株)

「医は仁術なり」(致知出版)(株)  
「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

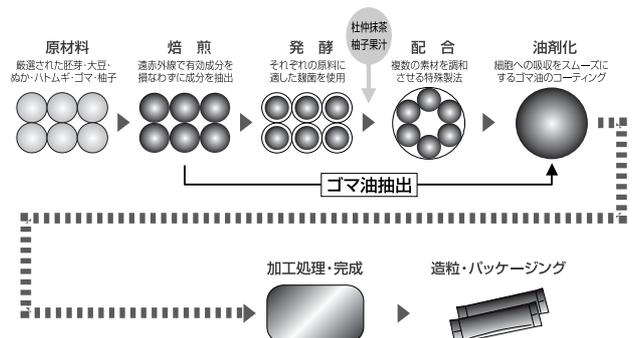
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

『SODロイヤル』が製品になるまで



丹羽博士が開発した特許抗酸化食品 SOD様作用食品

**SOD ロイヤル** 天然製材

自然のミネラル カフェインはゼロ ルイボス茶濃縮型

**ルイボスTX** 奇跡のお茶濃縮タイプ

**ゴマ・ルイボステ**

【お問い合わせ先】