

# 脳卒中

脳卒中(脳血管障害)の防止策として、これまで冬の高血圧対策、小さな脳梗塞こうそくの発見法を取り上げてきたが、今回は財団法人・三越厚生事業団常務理事の中村治雄医師(防衛医科大学名誉教授)に、より具体的な対処法を聞いた。【小島正美】

運動、食事・・・試そう高血圧対策

## 薬より、 まず生活改善

### 【黄信号】

まだ脳卒中になっていない人が、脳卒中にならないよう気をつけるべき予防策で最も重要なひとつは高血圧対策だ。

一般的に、40歳以上の中・高年場合は最大血圧160以上、最低血圧95以上、60歳以上の高齢者では最大170以上、最低100以上だと脳卒中になるリスクが上がる。この黄信号の範囲にいる高血圧の人は、血圧を下げる努力が必要になる。

最近では血圧を下げる良い薬が出ているが、中村さんは、すぐに降圧剤に頼るのではなく、まずは日常の生活を変えていくことが先決だ」と話し、次のような実践をアドバイスしている。

### 【指針】

まず、食事の量を減らし、体重を下げる。1日の食事量の目安は体重1キロあたり20〜25キロカロリー以内。体重が70キロの人は1400〜1750キロカロリー(20〜25×70)以内が目安だ。

次に、カリウムの多い果物や野菜バナナ、リンゴ、オレンジ、ホウレンソウ、サツマイモなどを多く取る。血圧上昇の因子となるナトリウムを減らすためだ。そしてカルシウムの豊富な牛乳を1日に1本飲む。カルシウムは血管の弾力性を高める効果があるからだ。

さらに毎日、30〜45分速めに歩く。運動は血管を拡張させ、血の流れをよくする効果がある。太った人ほど高血圧になりやすいことが分かっているため、適度の運動をして体内の脂肪組織を減らす工夫も必要だ。

### 【ゆっくり】

こうした活動を1〜3カ月やってみて、体重が1〜2キロ減り、血圧が下がれば「経過良好」として当分の間、様子を見ることになる。しかし、努力のいかなくたとえ、どうしても最大血圧が170以下にならない場合には、降圧薬を服用することになる。

降圧薬はどの会社の薬でもほぼ同じだが、「血圧を急に下げるのではなく、ゆっくりと下げていくことが大事」というたとえば、最大血圧が170〜180以下

### 症状イロイロ

## 軽症・中等・重症

日本高血圧学会は0年、標準的な治療法を盛り込んだ、高血圧治療ガイドラインをまとめた。

それによると、降圧薬としてカルシウム拮抗薬(こく)薬カルシウムイオンの調節で血圧を下げる) ACE阻害薬(血圧を上げる酵素の働きを抑える) アンジオテンシン受容体拮抗薬(昇圧ホルモンの働きを抑える) 利尿薬(ナトリウムや水分の排せつを促す) 遮断薬(交感神経の働きを抑制する) 遮断薬(血管を拡張する) の6種類が第一選択肢となっている。

降圧薬を使えば、脳卒中や虚血性心疾患は減少するが、高血圧イコール降圧薬の使用とはならない。同じ高血圧でも、軽いものから重いものまである。

同学会によると、最高血圧が140〜159、最低血圧が90〜99は軽症高血圧、最高血圧が160〜179、最低血圧が100〜109は中等症高血圧、最高血圧が180以上、最低血圧が110以上は重症高血圧となっている。軽症、中等、糖尿病、腎臓の機能障害などがある場合は別)ではすぐに降圧薬に頼るのではなく、ライフスタイルの改善が基本となる。

生活習慣病 予防と治療

脳卒中

上の人なら、最初は少ない量を服用し、下がってきたら、薬を5割程度増やす。また、下がったら、2倍くらいに増やすといった感じで、半年程度で130〜140mmHgにいく。

コレステロールには「五つの実践」

①コレステロールの血中濃度が高い人も、脳卒中のリスクは高い。その対策として、中村さんには5項目の実践をあげる。

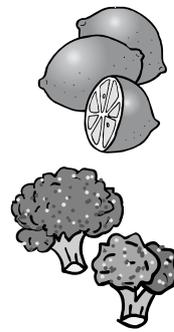
まずは①食べ過ぎない②体重を減らす③常温で固まっている脂肉類やバターなどの摂取を減らし、常温で液体状の油(魚の油やエゴマ、ナタネなど)を適度に取る。

そして④コレステロールの多い食べ物(肉類やバターなど)の摂取量の目安は、1日あたり300ミリグラム以下だ。卵、牛や豚の内臓は多いので少なめに取る。⑤コレステロールの排せつを促す繊維分を多く取る。

最後に⑥ビタミンCやE、カロチンなど抗酸化力のある食べ物(ニンジンやブロッコリーなど)黄緑色野菜を多く取る。酸化

した悪玉コレステロール(LDL)は高脂血症や動脈硬化を促すが、抗酸化食品はLDLの酸化を防いでくれる。

これを1〜3カ月続けてみて、コレステロール値が下がれば、日常生活のスタイルがよくなった印だ。それでもうまくいかないときは、プラバスタチン(メバロチン)などスタチン系のコレステロール合成阻害薬を服用するよ。



「健康の味」  
楽しく  
ダイエット

脳卒中の危険因子にまず挙げられる高血圧。予防も食生活とのかかわりが大きい。ポイントは、「標準体重を保つ」「薄味にする(食塩を控える)」「便秘をしない」などで、「基本的には肥満を防ぐ食事と同じです」とフードドクターの東畑朝子さん(70)は言う。

食塩は1日10グラム以下に抑える。「このころは、しょうゆにも減塩タイプがあります。多く使えば同じこと。それに食塩だけ減らせばいいというものではなく

も」と全体的に考えてほしい。

血圧を下げるには、ナトリウムと逆作用のあるカリウムのほかマグネシウム、カルシウムを積極的にとることを心がけるといい。マグネシウムは、大豆、みそ、玄米、豆類、海藻などに多く、カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズなどからとる。

また、魚介類に多く含まれるアミノ酸の1つ、タウリンには降圧作用があることから、血圧が心配な人は、年を取ったから肉より魚というのではなく、積極的に魚を食べるようにしてほしいという。食物繊維が豊富な野菜や果物は、便秘の解消にも役立つ。便秘気味の人は、排便の時にいきんで、それが血圧を上げたり、脳の血管が切れる原因になることも知ってほしいと、東畑さん。

子どものころから濃いみそ汁やファストフードを食べ慣れた人には、薄味の食事をもの足りなく思うかもしれないが、あせらず、少しずつ塩を減らすこと。新鮮な素材を選び、できたての料理を食べる。ゆっくりかんで素材そのものの味を楽しむようにすれば、だ液や胃液の分泌もよくなり、消化がよくなります」と東畑さん。

ところで血圧とは、心臓から血液を送り出す時の圧力のことだ。入浴や他人のおしゃべり、口論など日常のちょっとしたことで影響を受ける。しかし、それがいつもより高い日が続けば危険信号だ。東畑さんは「脳卒中で倒れた人は、突然倒れたと思う

かもしれないが、多くは血圧の変化など前ぶれがある。40歳を過ぎたら血圧に注意し、できれば市販の血圧計などで体重と同じように毎日測り、自分のリズムをつかんでほしいと話す。【明珍美紀】

高血圧予防の食事のポイント

食塩を減らして薄味の食事に。摂取量は1日10グラム以下に。積極的に減らすには1日5〜6グラムを目標に。ナトリウムと逆作用のあるカリウム、マグネシウム、カルシウムをとる。肉より魚の食生活。

食物繊維の豊富な野菜や果物で便秘を防ぐ(東畑朝子さんによる)

食品100グラムの中の食塩の量

乳製品

パルメザンチーズ	3.8
ブルーチーズ	3.8
プロセスチーズ	2.8
カッテージチーズ	1.0

調味料

濃いくちしょうゆ(大さじ1に食塩2.6グラム)	14.5
トマトケチャップ(大さじ1に0.5グラム)	3.3
オイスターソース	11.4
ウスターソース	8.4
チリソース	3

野菜・果物類

梅干し	22.1
コンブ佃煮	7.4
キュウリぬか漬	5.3
福神漬	5.1
たくあん漬	3.6

魚介類

イカ塩辛	6.9
スジコ	4.8
タラコ	4.6
しらす干し	4.1
塩ザケ	1.8

(五訂日本食品標準成分表より)

お豆腐の養生

ゴマたっぷり

「隠し味」は動脈硬化予防

チキンごまサラダ

**高** 血圧や高脂血症だと聞くと、肉はだめだとあきらめる人も多いが、肉の部位を選んで上手に食べれば、肉類は代謝を高める重要なたんぱく源になる。

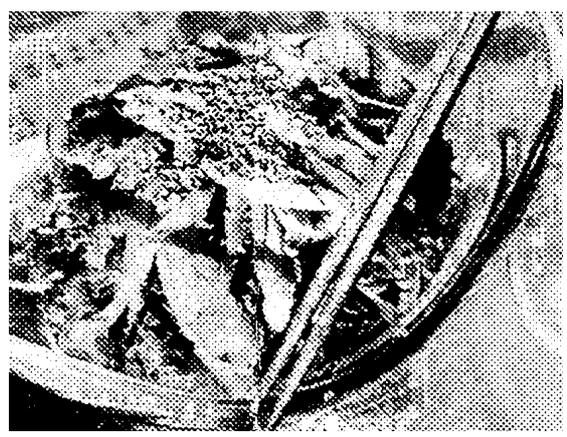
そこで今回は、鶏のモモ肉を使った「チキンのごまサラダ」だ。

モモ肉は、できれば市販の脱水シートで水分や生臭さを除いてから調理にとりかかるといい。

「脱水シートは、肉のほか魚や野菜を料理する時にも、余分な水分のほか脂気、生臭い汁も落ちるので、低カロリー、の食事をつくる時には便利」とフードドクターの東畑朝子さん。

ゴマにはビタミンEやB群、鉄、カルシウム、カリウムなどが含まれ、またゴマの脂肪には、不飽和脂肪酸のリノール酸などが多く、血中コレステロールを抑えて動脈硬化を防ぐ作用もある。すりつぶせば、さらに消化、吸収が高まる。

ゴマの香りに酒の風味をちょっぴり加え、あっさりした中にもコクのある一品だ。  
 【材料4人分】  
 鶏モモ肉300グラム 酒大さじ2 キュウリ200グラム(2本)  
 ニンジン50グラム ダイコン100グラム だししょうゆ大さじ2 ゴマ油小さじ4 いりゴマ(白)大さじ1 塩少々  
 【つくり方】  
 鶏肉は脱水シートがある場合は30分ほど包んで水分をとり、耐熱の器に入れて酒を振り、電子レンジで5、6分加熱するか、蒸し器で12分ほど加熱して、細かくさく。キュウリ、ニンジン、ダイコンは糸切りにして塩を振り、しんなりしたら水で塩気を流して水気をしぼる。とをボウルに入れて、だししょうゆとゴマ油をかけてまぜる。食器に盛っていりゴマをかける。お好みでショウガやトウガラシなどの薬味を添える。(1人分165キロカロリー)



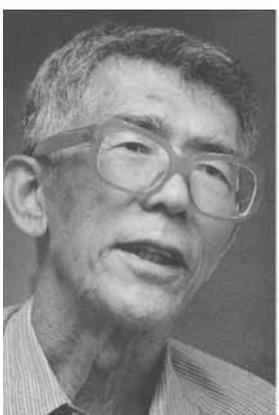
SOD様作用食品の開発

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。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海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編を越えます。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ユーマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

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。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.39)

ガン予防のための食事について

人間の細胞には、もともとガン遺伝子が存在して、何らかの原因でガン遺伝子が増殖し成長していくことをガンといいます。ガンを起こす原因としてはいろいろあるようですが、予防をするという第一に食生活が挙げられます。食事やアルコール、タバコ、食品添加物などが要因になっているからです。

ガンを予防するための食生活

ビタミンA、C、Eをたくさん摂る  
これらのビタミンには、発ガン物質を抑える働きがあるため、ガン予防効果があります。緑黄色野菜や果物を積極的に食べましょう。食事にビタミンが多く、血液中にも多い人にはいろいろなガンにかかりにくいとされています。

脂肪を取り過ぎないようにする  
脂肪を消化させるには胆汁酸が促進されますが、その成分が発ガンを促進する物質に変わります。大腸がんを引き起こす原因となります。ですから余分な脂肪は摂り過ぎないようにしましょう。また、脂肪の過剰摂取がホルモンを介して発ガンの要因になるといわれています。肉の脂身や揚げ物などを控えることが大切です。

食物繊維をたくさん摂る  
食物繊維は大腸内で発ガン物質の濃度を減らしたり、ガンを防ぐのに役立つ物質をつくりだすといわれています。

食品のひびく焦げたところは食べないようにする  
肉や魚の焦げに発ガン物質があります。焼肉や焼き魚ばかり食べるとは避け、また食べるときにはほうれん草やほうろぎの「類なき」食べるとよいです。

アルコールはほどほどに！  
アルコールの摂り過ぎは肝臓に負担をかけます。食べ合わせに注意する！  
胃ガンの発生要因に「食べ合わせ」があるといわれています。

アミンの多く含まれる食品+硝酸塩の多く含まれる食品 → ニトロソアミンという発ガン物質。これは、同時に別々に食べれば問題なし。食べ合わせを長年続けていることにより発生率が高くなるといわれています。ビタミンCには、ニトロアミンを抑える働きがあります。また食物繊維もいっしょに摂るとよいでしょう。  
アミンの多い食品：ニシン、サママ、マアロ、カレイ、サバ、塩鮭、スルメ、イカ塩辛など  
硝酸塩の多い食品：漬物、白菜、たくあん、かぶ、野沢菜、白菜、ほうれん草、きょうな、小松菜、セロリ、ダイコン 【栄養士高橋広海】

要因	増加要因	減少要因
胃ガン	高塩食品 魚類(とくに塩干魚類) 熱い飲み物・食べ物 不規則な食事	牛乳・乳製品 生野菜 果物 みそ汁
大腸ガン	高脂肪食 低繊維食 ビール(直腸ガン) 低血清コレステロール値(?)	高繊維食(穀類・豆類など) 良質のタンパク質に富んだ食品(チーズ・牛乳・魚類など)
食道ガン	アルコール飲料 熱い飲み物・食べ物 タンパク質・ビタミン・ミネラルに乏しい栄養価の低い食生活	野菜・果物 良質のタンパク質・ ビタミン・ミネラルに 富む食事
乳ガン	高脂肪・高エネルギー食 (とくに成長期から思春期にかけて)	
肺ガン	コレステロール	緑黄色野菜・カロチン・ ビタミンA

ガンの部位別にみた食生活関連要因  
「癌」の予防と治療

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

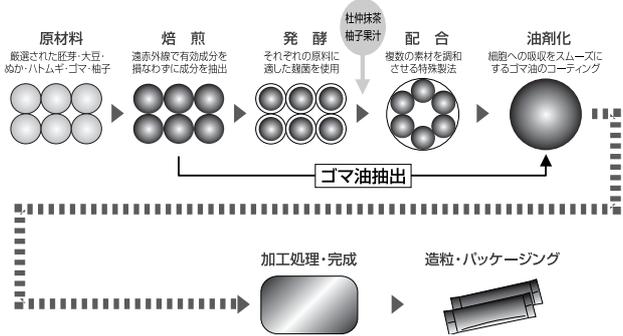


SOD関連出版物一覧

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。  
「要望の方は、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

**コノルイボステ**

【お問い合わせ先】