

日本SOD研究会報

No.62

初期症状見逃さないで

平成16年(2004年)3月10日水曜日産経新聞より引用

プロ野球元巨人監督の長嶋茂雄さん(六八)が脳梗塞で倒れた。脳梗塞など脳の血管障害による疾患である脳卒中は、発症直後の治療がその後の回復に大きく影響することが明らかになっている。それだけに、初期の症状を見逃さないことと、設備やスタッフのそろった病院で治療できる医療体制づくりが課題となっている。(平沢裕子)

脳 卒 中

がん、心臓病と並んで日本人の三大死亡原因である脳卒中は、寝たきりになったり、手足のマヒや言語障害などの後遺症を残すこともあることから、「もつともかかりたくない」と思われている病気でもある。とくに脳卒中の中でも脳内の血管が詰まって起こる脳梗塞は、かつては「診断はついても治すことはできない」とされ、医者泣かせの病気でもあった。しかしこの十年

ほどで、発症後すぐの治療薬や治療法が開発され、早期に見し、治療すれば社会復帰も可能な病気となってきた。

早期治療は「発症後三時間以内が勝負」ともいわれ、脳卒中の兆候⇨下段参照⇨を見逃さないことが大切だ。

日本脳卒中学会の「脳卒中治療ガイドライン二〇〇四」では、一部を除き急性期の脳卒中患者は、脳卒中の専門チーム「ストロークユニット」による治療とリハビリを行うこと

早期治療で社会復帰可能に

医療体制づくりが課題

が推奨されている。ストロークユニットとは、十年ほど前から英国や北欧で行われ成果をあげている脳卒中の治療方法のこと。脳卒中患者を専門医と看護師、リハビリスタッフでチームを組み、早期診断と治療を行うとともに、早い時期にリハビリを行うのが特徴だ。海外ではストロークユニットによって治療した患者は、一般病院の患者に比べ、死亡率の低下や入院期間の短縮、早期の機能回復などが認められたという報告がある。

日本でも専門医らの間ではストロークユニットの考え方が普及しつつある。しかし、実際に取り組んでいる施設は十分といえないのが現状で、高度な医療レベルの施設を対象にした調査でも、ストロークユニットによる治療を行っている施設は半数に満たなかった。

また、脳梗塞の急性期の治療法で、有効性があるとしてガイドラインで推奨されている血栓を溶かす薬「tPA」が日本では保険適応になっていないなど、脳卒中の治療をめぐる課題は多い。

長嶋さんの主治医でもある東

京女子医大附属脳神経センター神経内科の内山真一郎教授は、先月開催されたシンポジウムで、「かつては死亡率が高かった脳卒中も、医療の進歩で死亡率は大幅に減少している。一方、命は助かったものの、手足のマヒや言語障害などの後遺症に悩む患者さんは多い。予後のQOL(生活の質)向上には、迅速な診断と適切な治療が不可欠で、有効性が高いとされる治療法を広く普及させる必要がある」と話していた。

■脳卒中の兆候

脳卒中が疑われる症状として、「顔や手足の感覚がぶくなる」「歩行障害やふらつき」「手足のマヒ」「手足に力が入らず食事中にはしを落とす」「突然の意識障害」「うまく話せない、理解できない」「突然視野が欠ける、または物が二重に見える」「突然の強烈な頭痛」などがあげられる。睡眠から目覚めたときにこれらの症状に気づくこともあるので、一人暮らしの場合は万が一に備えた対策を考えておきたい。これらの症状は十分ぐらいいおさまることがあるが、「症状がおさまったから大丈夫」とそのままにせず、脳卒中の前兆と考え早急に医療機関を受診することが大切だ。

脳卒中の種類

●脳卒中の症状●

脳卒中は、昭和26年から昭和55年までの30年間、日本人の死亡原因の第1位を占めていました。昭和40年代後半から死亡率は減少していますが、常に死因の3位以内にありまます。

脳卒中は、出血性疾患と閉塞性疾患に分類されますが、出血性の疾患のうち、特に脳内出血の著しい減少が脳卒中全体としての減少に大きく貢献しています。

脳卒中の死亡率は減少していますが、患者数はむしろ増加していることから、今後、発症予防や発症した後のリハビリテーションの推進がますます重要になります。

(この場合の「脳卒中」は、国際疾病傷害死因分類における「脳血管疾患」にあたりまます。)

(1) 脳内出血

脳の血管が破れて出血をおこすもので、多くの場合深い昏睡とともに半身のマヒがおこります。脳内出血の誘因として過労、精神不安、寒冷刺激などが多く、また活動中におこることが多いです。

(2) くも膜下出血

脳は、くも膜という膜でおおわれていますが、くも膜と脳の表面との間にある小さな動脈にこぶ(動脈瘤)があると、血圧があがったときなどに破れて出血(胸動脈瘤破裂)し、くも膜下出血になります。頭痛がひどく悪心、嘔吐があり意識が混濁しますが、四肢の

マヒは通常おこりません。

(3) 脳血栓

脳の動脈が血液のかたまりで少しづつ詰まるためにおこるもので、その血管によって栄養を受けている部分の脳組織に、血液が行かなくなり破壊されて、脳の軟化をおこします。多くの場合、前駆症状としてめまい、頭痛、舌のもつれ、手足のしびれなどがみられ、半身のマヒや昏睡などになります。また脳血栓の発作はくりかえされる傾向があり、そのたびごとに症状がひどくなることも多いです。

(4) 脳塞栓

心臓弁膜症、心内膜炎、頸動脈壁の動脈硬化などによってできた血液のかたまりが脳動脈に詰まっておこるもので、おこり方が急であること以外は症状は脳血栓と同じです。

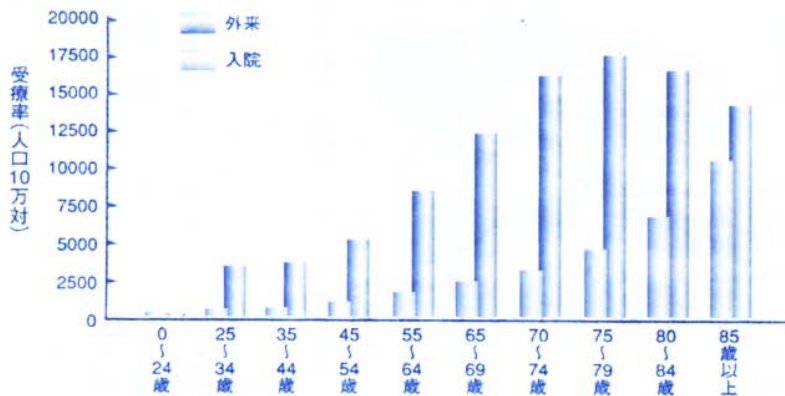
(5) 一過性脳虚血

脳の血液循環が一時的に悪くなり、目まい、失神、発作などを引きおこします。少し横になっていれば治りますが、脳梗塞の前駆症状とも考えられており、高齢者では十分な注意が必要です。

(6) 高血圧性脳症

高血圧がかなりひどくなると、脳の内部にむくみがおこります。このために、頭痛、嘔吐、手足のけいれんなどがみられ、目が見えなくなることもあります。

●年齢階級別脳卒中受療率



脳卒中の予防

●日常生活での注意●

過労やストレスに注意して バランスのとれた食事をとる

脳卒中の大きな原因となる高血圧や動脈硬化は、食事をはじめとした生活習慣と密接にかかわり合っています。ですから、高血圧や動脈硬化にならないように生活を改善すれば、脳卒中の予防につながります。

日常生活において最も注意したいのは、次の4点です。

●疲れをためない

過労は、血圧を上昇させる大きな要因となります。日ごろから睡眠を十分にとるように心がけて、体をいたわることが大切です。

●ストレスをためない

ストレスも高血圧の危険因子です。毎日適度な運動をするなど、ストレスの発散に努めましょう。適度な運動は、もう一つの高血圧の危険因子である肥満の解消にも効果的です。

●食事に気をつける

脳卒中の予備軍である、「高血圧、糖尿病、高脂血症」などのある人は、医師の指示に従って食事療法を行うことが基本となります。これらの病気がない

人は、バランスのよい食事をとることが何よりも大切です。

とり過ぎないようにしたいのは、血圧を上げる働きをする「塩分」です。血圧が高めの人は、できれば塩分摂取量を1日8gまでに抑えてください。

一方、積極的にとりたいのは、血管を丈夫にする良質のたんぱく質（肉や大豆など）、動脈硬化を防ぐ働きのある食物繊維（野菜や海藻類など）です。ただし、肉はコレステロールが高いので、とり過ぎは禁物です。肉と魚をバランスよくとるようにしましょう。

●水分不足に気をつける

体の水分が少なくなると、血液に粘りがでて、血栓ができやすくなります。水分不足が原因で、脳卒中が引き起こされるケースも少なくありませんから、多量に汗をかいたときや、のどが渴いたと感じたときには、すぐに水分を補給するようにしてください。

以上のほかに、「禁煙する、深酒をしない、熱い風呂に入らない、トイレでいきまない」といったことにも注意が必要です。



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られ、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、ペーチェット病やリュウマチ、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・殺菌より開発し、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

あしたも元氣 (No.54)

からだを丈夫にする生活習慣

胃腸を丈夫にする

腹八分目、1日3度の食事

昔から食事は腹八分目がよいといわれていますが、これは胃腸への負担を少なくして食べ物の消化・吸収をよくするためです。

食べ物が胃に入ると胃液が分泌され、胃が活発に動くことにより胃液と食べ物が混ざり合わされて吸収しやすいものとなり、腸へ送られます。つまり、食べ過ぎによってばんばんになり動けなくなった胃では消化・吸収がよくないということです。これは胃腸病の原因になります。

また食事の時間によっても胃液の分泌に影響があります。胃液には胃酸が含まれていますが空腹時に多く分泌され食事とともに少なくなっていくというように一定のリズムで胃酸の分泌が起こり消化に役立っているのです。胃・十二指腸潰瘍の人が空腹時に腹痛が起こるのは空腹時の胃酸分泌が高まっているためです。食事の時間はなるべく決められた時間に1日3度とることが望ましいのです。

胃腸を守る食事

消化のよい食べ物

胃腸への負担を少なくするためには「消化のよい食品」を摂ることが大切ですがやわらかい食品Ⅱ消化によい、というばかりではありません。例えばお粥や白身の煮付けなどはやわらかく水っぽいですがこれを噛まないで食べていたり何日も続けていると胃の活動は鈍って小さくなってしまふとされています。それならやわらかく炊いたごはんやパンをよく噛んで食べることが消化のためにはよいということです。また固い食べ物でもよく噛んで食べることで唾液の分泌を促し、胃酸の分泌も高まり消化されやすくなるというわけです。

※食べ物の消化・吸収

食べ物は歯によって噛み砕かれますが、十分かむことによって食べ物と唾液がよく混ざり合い胃に送られます。胃に食べ物が入ると胃液が分泌され消化液と混ざってドロドロになります。これが胃液によって消化され少しずつ小腸へと送り出され、小腸で食べ物の栄養素が吸収されます。

食物繊維

腸の働きを活発にし内容物を腸の中へ溜めこまないようにするのに必要不可欠なのが食物繊維です。食物繊維とは、食べ物の中で消化されない成分のことです。食物繊維は水分を吸収して便をやわらかくし便の量を増やします。これは便秘の予防になります。便秘になると腸内の善玉菌が減り正常な働きをしなくなり、大腸がんの原因になります。

(食物繊維を多く含む食品)：野菜、果物、豆類、海藻
△ほう・切干大根・かぼちゃ・さつまいも・ひじき・コンブ・こんにやく・キウイ・バナナ・ネーブルオレンジ・納豆・ゆであずき・そばなど

●ごはんは七分つき米、パンは全粒粉やライ麦が多く含まれる

味付けの工夫

甘いもの、辛いもの、すっぱいものは味が濃すぎないようにしましょう。これらは胃壁を刺激します。

温度

熱すぎる食べ物、冷たすぎる食べ物は胃腸を刺激し、下痢をしやすくします。

飲み物

コーヒー・紅茶・緑茶は、食後に飲むと胃液の分泌を高めて食べ物の消化を助ける働きをします。

しかし、空腹時に飲みすぎると胃液分泌が異常に高くなり胃の粘膜が荒れるとされています。もし空腹時に飲むときは少量で薄くしたものをお飲みしましょう。コーヒーや紅茶には牛乳を入れて飲むと、牛乳のタンパク質が胃酸を中和して粘膜を保護してくれます。【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。活性酸素と病氣、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))
 - 「クスリで病氣は治らない」(みき書房(株))
 - 「白血病の息子が教えてくれた医者的心」(草思社(株))
 - 「活性酸素で死なないための食事学」(廣濟堂(株))
 - 「正しい「アトピー」の知識」(廣濟堂(株))
 - 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣濟堂(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

(〇三・五七七・三四九八)

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

