



日ごとに暑さが厳しくなる毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。

暑くなってくると熱中症が増えてきます。熱中症の症状にはめまい、吐き気、しびれなどがありますが、同じような症状を持つ病気のなかには脳卒中もあります。

今月は「出血性脳卒中の予防」について、脳神経外科の不破医師からお話をいただきました。

<出血性脳卒中の予防について>



脳神経外科 不破 功(脳卒中専門医、認知症相談医)

脳神経外科では、主に脳卒中や頭部外傷の診断と治療をおこなっています。脳血管障害は脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れておこる出血性脳卒中に分類されます。後者には、くも膜下出血と脳内出血があります。出血性脳卒中は、頭部 CT や MRI で診断し出血の原因を精査します。原因によっては手術を検討します。しかし一旦、脳に出血をおこすと、半身麻痺や言語障害などの重篤な後遺症が残ってしまいます。重症の場合には生命がおびやかされる疾患です。

したがって出血性脳卒中は発病しないように注意すること、すなわち予防が重要です。そのために最も効果的なことは、高血圧をきたさないことです。日ごろからご自分の血圧をしっかり測定し、血圧が上がらないような心がけが大切です。ご自分の血圧調整についての取り組みの気持ちがあるかどうかで、人生が左右されると言っても過言ではありません。

日本人は塩分摂取量がまだまだ多い国民です。以下の栄養士さんのコメントにあるように、食事に際して塩分摂取量を減らす工夫をしてください。更には体重の増加も高血圧をひきこす誘因になります。食べ過ぎに注意し、体重測定を心がけてください。

なお、脳血管障害をおこしやすいかどうかについては、MRI 検査である程度の推測が可能です。検査を希望される方は、脳神経外科外来を遠慮なく受診されてください。

●塩分摂取について

不破医師のコメントにもありましたが、日本人は塩分摂取量が多く、1日10g以上摂取しています。(平成26年国民健康調査より)このため高血圧が増え、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などが増加しています。

◎減塩目標

日本高血圧学会では食塩摂取量1日6g未満の目標を掲げています。この値はたくさんの高血圧患者さんで減塩の試験をして確実に血圧が下がった値を参考に決めたものです。

それでは実際に塩分を減らすための工夫についてお話しします。



●減塩の工夫

1) みそ汁は1日1杯で具たくさんに！

みそ汁1杯には約1.5gの塩分が含まれているので、飲む回数を1日1回にしましょう。
また野菜やきのこで具たくさんにすると、その分汁の量が減らせます。



2) 野菜・海藻類をたっぷり

野菜や海藻類に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、
食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。



3) 醤油・ドレッシング類は「かける」より「少しだけつける」

ドレッシングやソースは小皿に置いて、ほんの少しだけつける程度にしましょう。

4) 加工食品より旬の新鮮食材を

加工食品の濃い味に慣れてしまうと、薄味の食事に物足りなさを感じがちです。旬のものには素材本来のうまみがあり、薄味で調理してもおいしく食べられます。

5) レモンや酢など酸味を生かす

酸味をきかせると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。

醤油は酢や柑橘類の果汁で割る、塩やソースを控えてレモン汁をかけるなどの工夫をしましょう。



6) だしで“うまみ”をきかせる

だしのうまみをきかせると、調味料が少なくても満足感が高まります。

昆布、しいたけ、削りガツオなどで濃いめにだしをとり、調理に活用しましょう。



- 7) お弁当や外食、惣菜などは少量でも塩分が多い。佃煮や漬物などを減らす
定食やお弁当の漬物などは残し、ソースやたれは使わないようにしましょう。また、惣菜などは味付けを濃くすることで保存性を高めているため、少量でも塩分過多になりがちです。また、御飯がすすむため、食べ過ぎにもつながるので注意しましょう。

梅干し 1個	約 2g
沢庵 3枚	約 0.9g
(塩分)	

◎減塩食品とは？

- 食塩相当量とナトリウム(Na)量は異なります・・・ナトリウム(g) × 2.54 = 食塩(g) 量
- 食塩(ナトリウム)量が低いという意味の栄養摂取基準
 - 含まない旨の表示(「無塩」など):食品 100gあたりのナトリウム量は 5 mg未満(塩分 0.1g 未満)
 - 低い旨の表示(「低塩」など):食品 100gあたりのナトリウム量は 120 mg以下(塩分 3.0g以下)
 - 低塩された旨の表示(「減塩」など):ナトリウム低減量が 100gあたり 120 mg以上(塩分 3.0g以上低減)



※減塩食品は表示を十分理解して使用するようにしましょう。

※塩分控えめな食事をしているから大丈夫と思いがちですが、食べ過ぎてしまうと塩分摂取量も多くなり、体重も増えてしまいますので、食べる量には十分気を付けましょう。

●夏の日常生活における水分と塩分摂取について

夏場は汗をかく為、塩分を多く摂らないといけないと思われがちですが、
塩分は高血圧の人は夏でも制限することが望めます。

※日頃から減塩を心掛けている方で、運動などで発汗が多い場合には水分と塩分の補給
についてかかりつけの先生にご相談ください。



以上のことを参考に、塩分控えめなバランスの良い食事で脳卒中を予防していきましょう。