

週刊現代

別冊

Weekly  
Gendai  
Extra  
Issue

まるごと一冊  
完全  
保存版

# 大人の 人生設計

巻頭グラフ

美しい  
「たたずまい」の  
日本人

吉永小百合  
高倉健  
大原麗子  
立川談志…

都道府県別

名医が選んだ  
「私が看取られたい  
在宅医」  
全国150人

特別対談&インタビュー

達人たちが次々登場!

中尾彬×  
池波志乃

「夫婦の仕舞い方」ほか

相続対策、医療費、  
マンションの始末、  
退職金の運用、車の処分ほか

70歳から  
損しないためにいま  
「やっておくこと」

スペシャル付録 まるごと16ページ

年金だけで入れる  
「優良老人ホーム」

全国ベスト300  
完全リスト



正しい知識と  
早めの準備で

「第二の人生」は  
もっと  
楽しくなる



## この部位の頭痛は危ない



頭頂葉

後頭葉

これまで脳梗塞の前兆として「頭痛」は注目されてこなかった。しかし

最近になって、場所によって頭痛が出るのがわかってきた。

「頭頂部の頭頂葉、後頭部の後頭葉です。この部位の脳梗塞には痛みが出やすい。長い期間こうした場所に頭痛が出る場合は、脳梗塞の可能性を疑ったほうがいいと思います」(前出・清水氏)

## 立ちくらみ

「立ち上がるときに立ちくらみがあるのは脳梗塞の前兆。普通の人では立ち上がるときに血圧が15〜20下がりますが、立ちくらみは40くらい下がったことを示している。この場合、体内の水分が少なく、脳梗塞が起きやすい状態だと言えます」(くどうちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長)



## 後頭部の痛み

## 喉の渇き

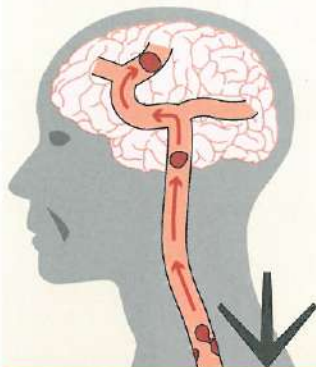
脳梗塞の発作を起こす前に、喉の渇きを訴える人は少なくない。「喉が異様に渇くのは、ドロドロの血液を薄めようとして血管が水分を奪っている証拠。また、脳梗塞の遠因となる糖尿病の傾向のある人も喉が渇く。朝起きて毎日コップ一杯の水を飲む習慣のある人が、1時間もしない

うちに喉が渇いてしまえば、さらにそれが2日も3日も続くようなことがある場合には、要注意です」(前出・工藤氏)



## 直前の症状

### 一瞬血管がつまる



- ・ろれつが回らなくなる
- ・突然箸を落とす
- ・手に痺れが出る
- ・靴ひもを結べなくなる

48時間ほどで症状が本格化する可能性が高い

## 「猫背」が脳梗塞のリスクになる

たかが、とバカにしてはいけないのが「猫背」である。前出の清水氏が解説する。

「頸椎(首)には、椎骨動脈という太い血管が通っていますが、猫背だとこの血管が慢性的に圧迫されてしまう。血管という『ゴムホース』が曲がっていると、内壁が傷ついたり、血の塊が詰まる『血栓』ができてやすかつたりする。これが脳梗塞やくも膜下出血の原因になるのです。肩甲骨同士を寄せ、ヘソを前に出す姿勢を心掛けましょう」

