

血圧140以上の人**は認知症になる**ラクナ梗塞に気を付けろ!

追悼グラフ 大杉漣さん、あなたは「いい役者」で「いい人」でした

特別袋とし企画 12万枚の写真から厳選! 壇蜜「エロスの軌跡」
完全保存版カラー 平昌五輪羽生、小平、カー女 モノクロ 西武・山川穂高

週刊 現イセ



洋服者ごなし仕事...
実は世界で唾われている
日本人の
恥 マナー



日経新聞の「会長解任」記事に副会長が大反論
積水ハウス「実力」会長交代」劇を読み解く

独占入手
400万円騒動の元婚約者が語った
「小室母と圭くんから届いた
6通のメールを公開します」

3 10
定価430円
Weekly General
2018
March

私、絶対に結婚するから! 一途な眞子さまに 秋篠宮夫妻が下した決断

独走 スクール
第2弾

家族会議は本日も大紛糾
芸能界で40年 結局、生き残ったのは
中島みゆきと桑田佳祐だけ

最終結論 年金は早くもらうほど得をする
「75歳からもらえば受給額84%アップ」にダメされるな!
足の指を使う 前戯なし「逆さまセックス」ちよつと変態が気持ちいい
勝つのはどっち?
藤井聡太が「全盛期の羽生七冠」と闘ったら

さあ、大変! いくら遣えば気が済むのか
妻が羽生くんの「追っかけ」になりました
若い女と早朝ゴルフで「暴走ひき殺し」
みつともない! 元特捜のエース78歳の転落

原案輸出で
国が3兆円支援
日立製作所の「計略」
大庭謙明 (ジャーナリスト)

以上の人は になる

高血圧患者はわが国に約1000万人。年を取れば誰でもなるもの、少し数値が高いくらいは大丈夫、と油断しているあいだに、あなたの脳の血管は悲鳴を上げ、おそろしい病にかかることになる。

ルー大柴もラクナ梗塞に

「はじめて『ラクナ梗塞』と診断されたのは、15年にテレビの健康番組に出演したときのことでした。

脳のMRIを撮ると、細い血管が1カ所詰まっていることがわかったんです。でも正直、収録本番で結果を言われたときは

「なんだその病名？」っていう感じでした。むしろ深刻だったのは動脈にたまっていったブランク

(瘤)の状態で、専門医の人と相談しつつ、改善するための治療を始めました。

それ以前から血圧は少し高めと言われていました。だからここ10年くらいは不摂生をやめ、太極拳やウォーキングなど、

身体もアクティブに動かしています。ところが、

今度は別の健康番組でもラクナ梗塞を指摘されてしまった。しかも1カ所から3カ所に増えていたんです」

本誌にこう語るのは、「トウギャザーしようぜー」など英語を交えた独特の言い回しでおなじみのタレント、ルー大柴氏(64歳)だ。

ラクナ梗塞——聞きなれない病名だが、「隠れ脳梗塞」を引き起こすものとして、近年その重篤性が改めて注目されている。約118万人と推計される脳血管疾患患者の多くが、このタイプの梗塞を発症しているといわれて

いる。ではそもそも、ラクナ梗塞とはいったいどのようなものなのか。

いわゆる脳梗塞には、大きく分けて2つのタイプがある。ひとつめは、心臓などでできた血栓が脳まで運ばれてきて詰まる「脳塞栓症」タイプだ。「脳梗塞」と聞いて一般的にイメージされるのは脳塞栓症かもしれない。死亡率が高く、仮に一命をとりとめたとしても大きな後遺症が残る可能性も高い。ミスターこと長嶋茂雄氏を襲ったのもこのタイプである。

もうひとつめは、動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなって血管が詰まってしまふ「脳血栓症」タイプだ。この脳血栓症には2種類ある。まず、脳の表面を走る主要な血管が詰まってしまふ「アテローム血栓性脳梗塞」がそのひとつだ。そしてもうひとつが、この主要な血管から脳の深部へ入っ

「ラクナ梗塞」に気を付ける!

血圧が140

認知症

ていく細い動脈(穿通枝)が詰まるもので、ラクナ梗塞とよばれている。「ラクナ」とはラテン語で「小さなくぼみ・穴」

じわじわ血管が詰まる

まさしく、冒頭のルー大柴氏は8年前から血圧が高めだった。くどうちあき脳神経外科クリニック院長の工藤千秋氏は、高血圧が脳の血管に与える影響について次のように説明する。

「血圧が高いと、内膜とよばれる毛細血管の壁に負荷がかかり、無理やり伸ばされた状態になります。それが長年続くと表面に傷ができて、かさぶたができるように血管壁がどんどん厚くなり、最終的に血管が詰まってしまふのです。血管がいきなり詰まるというよりも、少しずつ「くぼみ」ができたように傷ついた血管に血のかたまりができるのがラクナ梗塞です。

という意味だ。では、細い穿通枝が詰まる原因はなにかといえば、日本人の国民病ともいえる高血圧である。

最高血圧が10上がれば

ラクナ梗塞を発症する確率が男性で約20%、女性で約15%上昇するといわれ、血圧と発生の関連が明らかになっています。ラクナ梗塞の大きさは10mmから15mm程度と非常に小さく、CTで撮っても爪先ほどの白い点しか写らないのが特徴です」

ラクナ梗塞は高齢になるほど発生率が増加する。鳥根大学の研究によると60代では約25%、70歳以上の高齢者では30%の人がラクナ梗塞を患っているといわれる。これは健康な人も含む平均値で、高血圧グループに限定すると約2倍に梗塞のリスクが上昇するとい

う。また、ラクナ梗塞を患った患者は、そうでない人に比べて脳卒中の発症リスクが10倍以上にもなるのだ。

知らず知らずのうちに

脳を蝕む「隠れ脳梗塞」はおそろしいものだが、先述の脳塞栓症タイプのように、1回の発作で大きな後遺症が残るものではないため、病院で発見されても取り立てて治療法を示されないケースが多い。その理由は、仮に穿通枝が1カ所詰まったとしても、複数走るほかの血管がバイパスとなり、脳全体の活動に大きな影響は生じないとされているからだ。

たしかに、ラクナ梗塞はすべての人に自覚症状があるわけではない。だが、本当に身体に影響がないのかといえればそれは大きな間違いである。前出・工藤氏は次のように語る。「自覚症状が出ないのは、たまたま身体に症状

血圧が140以上の人は 認知症になる

を起さない部位に梗塞があるからなのです。高血圧の人は、複数の穿通枝に梗塞がみられる人も珍しくありません。そして数が増えれば増えるほど、身体の重要な機能をつかさどる部位の血管が詰まってしまい、さまざまな症状があらわれる確率は高くなっていく。それがやがて、血管性認知症のような重篤な病気の発症につながります。

高血圧が認知症の原因になる――。いまだに特效薬の見つからない「不治の病」が、生活習慣病に起因するというのだ。認知症は、アルツハイマー型やレビー小体型といった、特定のたんぱく質が脳に蓄積して神経細胞に異常をきたすタイプ

見逃してはいけないサイン

梗塞によって脳の神経細胞がダメージを受けてしまう血管性認知症は、ほかの種類の認知症とは特徴が異なる。神津内科クリニック院長の神津仁氏は次のように語る。「アルツハイマー型の認知症の場合は、徐々に記憶力などが低下していくのに対して、血管性認知症は突然症状が起こるのが特徴です。そしてその

症状も、脳の血管が詰まる場所や程度によってそれぞれ異なります。たとえば梗塞が言語をつかさどる場所にできれば、失語症の兆候が見られ、記憶の中核となる海馬に梗塞があれば記憶障害が起こってしまう、というようにです」

ふだんの生活には特に支障がない。だが突然、電車の切符の買い方が分からなくなったり、家族の名前がまったく思い出せなくなったりする。同じ行動でも、できる時とできないことがある、いわゆる「まだらポケ」がみられるのが血管性認知症の特徴だ。「これに加えて、ささいなことがきっかけですぐに怒るようになったり、急に落ち込んだりするなど、感情の起伏が激しくなる認知機能障害もあります。前頭葉へ血液を送る血管が詰まると、感情をコントロールする力が弱くなってしまいうからです」(前出・神津氏)

小さな脳の血管の詰まりであれば問題ない、と放置し続けた結果、突然症状が現れるのが血管性認知症の恐ろしいところだ。しかもその原因は高血圧。1000万人以上が高血圧といわれる日本で、「血圧が140とか150でも、みんな同じくらい高いのに健康にしているから、大丈夫だ」と油断している人も多いのではない。

霊界の不思議と奇跡の神霊治療 (浄霊)

マンガでわかる

大霊界

永遠のベストセラーついに漫画化 好評発売中

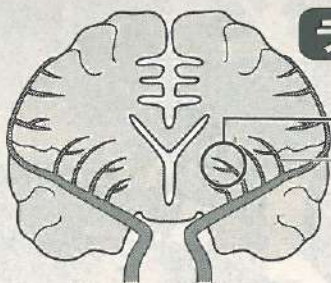


原案 日本神霊学研究会 監修 稲葉稔
脚色 隈本 正二郎 漫画 稲葉稔

978-4-88546-338-9
A5判/定価(本体900円+税)

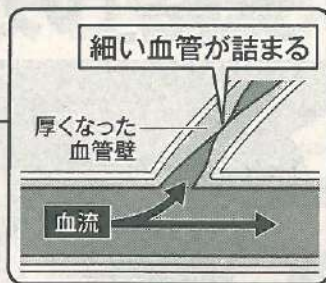
お求めはお近くの全国書店
または楽天ブックス0120-29-9625まで

株式会社 展望社
〒112-0002
東京都文京区小石川3丁目1番7号 エコビル202号
TEL.03-3814-1997 <http://tembo-books.jp/>



ラクナ梗塞

穿通枝
(細い血管)



高血圧によって穿通枝の内壁に負荷がかかり、傷ついて分厚くなると血管が詰まってしまう。穿通枝の太さは150~300 μ m程度、血栓の大きさは15ミリ程度になる

が、手足のまひや失語症です。なんとなく腕がしびれているな、といった、と次の日には治っていた、としたら注意したほうがいい。もしこれを繰り返す

すようでしたら、もしかしたら脳の血管に異常があるのかもしれない。

これに加えて、ものが二重に見える、視野が狭くなる、食べ物が飲み込みにくくなる、手に力が入らないといった身体的な異変があれば、すぐに医師に相談したほうがいいでしょう。「年のせいだから」と放っておくと、症状はどんどん悪化してしまいます」(前出・神津氏)

このような予兆が出たころには、脳はすでに危険な状態にあると考えたほうがいい。まずは、最高血圧が140を超え、慢性的な高血圧となった時点で「認知症の原因になる」という認識を持つことが大切だろう。

ほとんどの場合、ラクナ梗塞は脳のMRIを撮れば発見することが可能だ。

「健康志向の高まりから、人間ドックを受ける人は増えてきています



ラクナ梗塞が3ヵ所見つかったルー大柴氏

が、脳ドックを受ける人は依然として少ない。血圧が高めなら誰にでも起こりうる病気で、2年に1回くらいは脳ドックを受けたほうがいいと思います。胃カメラでポリプが見つかり、それが早期のがんで命拾いしたというケースは多いと思います。それと同じように、

「血管性認知症を避けるためには、血圧を下げるように生活習慣を改めるほかありません。特に高

血管手術で認知症が回復

当たり前のことになってしまいが、やはり得策なのは、血管の詰まりができる前に血圧をコントロールすることだ。

「血管性認知症を避けるためには、血圧を下げるように生活習慣を改めるほかありません。特に高

がん検診だと思って脳ドックを受けるのがいいでしょう。

また、特に高血圧やくも膜下出血など血管の病気の原因にはある程度、遺伝もあるといわれています。両親に発症歴があれば若いうちからこまめに検査に通ったほうが安心かもしれません」(前出・工藤氏)

年齢は水分をしつかり摂ることが大切です。水分不足だと梗塞ができるリスクが高まるため、こまめな補給を心がけましょう。

ほかにも塩分やお酒を控えることは大切です。が、我慢によるストレスもまた高血圧の原因になります。過ぎたるは及ばざるがごとしで、無理のない範囲で生活を改善すればいいのです」(前出・工藤氏)

まったく、治療で症状を改善する方法はある。「薬だけに頼って血管性認知症をコントロールする医師もいますが、服用薬には副作用も多く、やはり食生活を含めた総合的な治療が大切です。また、過去には血管の詰まりを手術などで解消し、認知症の症状が回復したケースも多いです。事あるごとに痙攣(けいれん)を起こしていた患者さんが、血管の流れが良くなったとたんその頻度が減った例もあります。もちろん脳梗塞によって死んだ細胞を復活させることはできないので、できる限り早い治療が必要です」(前出・神津氏)

自身が「隠れ脳梗塞」だと気づかないまま進行していくことも多い血管性認知症。家族や知人で、突然様子が変わったたり不調を訴える人がいたら、その原因は、慢性化した高血圧にあるのかもしれない。