

嵐は続く! 5年後に再始動 5人の秘約



休止話し合った5人の未来プラン
ホテル会議

メンバーに会える♥残り23カ月カレンダー 本誌独占秘話15P!!

大坂なおみ 日本籍に米国課税 国籍離脱税は10億円!!

2月19日号 特別定価430円 光文社

皇太子さまにご友人に吐露
眞子さまご結婚の問題への最終結論

女性白身



17都府県放射能測定マップ
東京五輪に影 汚染ランキング

確定申告の最新節税
パート主婦の控除が変わりました!
億万長者流貯まるバッグ

隠れ脳梗塞診断テスト
西城秀樹さんも自覚症状なし!

食欲を抑える食前30秒減量術
発酵しようがは冬に効く!
永作博美48「年を重ねても輝く秘密」

高畑充希病院と墓終活談
大沢たかこキアラ変させ王様

鈴木京香秘愛中! 長谷川博とまんぷくデート♥
樹木希夫を頼むね! 孫娘への愛の生前整理

美魔女になれる新スーパーフード
スピルリナ マキベリー

ご宝美トースト 31日レシピ
金運上げる星座別花図鑑

大切なのは事前知識...がんになっても慌てない!
高額医療費を取り戻す 申請&手続きマニュアル

「ある日突然、倒れる」というイメージが強い脳梗塞。しかし、実際に多いのは、「自覚症状もなく体をむしばんでいく」隠れ脳梗塞という微小な梗塞だという。ここでは、そんな恐ろしい病気を自分で発見する方法をお届けする。

昨年5月に63歳という若さで亡くなった歌手の西城秀樹さんは、精力的な芸能活動の陰で、17年間も脳梗塞と闘っていたことは記憶に新しい。その西城さんが「脳梗塞」と報じられたのは、'03年と11年だったが、じつは17歳年下の妻・美紀さんの手記「蒼い空へ 夫・

西城秀樹との18年」（小学館）によると、結婚直後の'01年秋から脳梗塞を発症し、8回も入院を繰り返していたという。

「脳梗塞は脳内の血管が詰まり、脳細胞が壊死する病気で、「ある日突然、意識を失って倒れる」という印象を持たれがちですが、ごく微小な梗塞「隠れ脳梗塞」が少しずつ増えて脳梗塞に発展するケースのほうが多いのです。西城さんの場合、水分を取らずにサウナに入り続けて脳梗塞になったといわれてきましたが、隠れ脳梗塞を何度も起こしていたのが特徴です」そう解説するのは、くどうちあ

こんなことがあったら要注意！ チェックリスト10

- なんの前ぶれもなく頭痛や肩こりに襲われることがある。
- いつもめまいや耳鳴りがする。
- 階段の上り下りや敷居をまたぐとき、片方の足をよく引っかける。
- 以前に比べて手先が不器用になり、字が下手になった。
- 以前に比べて計算間違いが多くなった。
- 手足や顔、唇がしびれたり震えたりすることがある。
- 早口で話をされると理解がしにくい。
- すぐむせたり、たんがからんだりする。
- 突然、ろれつが回らなくなることがある。
- 突然、気分が落ち込んだり、うつ状態になったりすることがある。

3つ以上当てはまる人は、隠れ脳梗塞の恐れがあります。

故・西城秀樹さんも——
気づかないうちに繰り返し発症し、
進行していく病気のサインを自己チェック！

自覚症状がないから恐ろしい！

自分で見つける

隠れ脳梗塞
セルフテスト

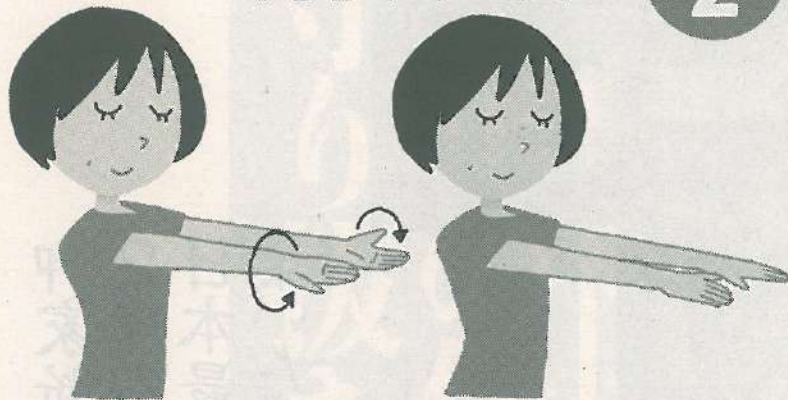


T検査やMRI検査で見つかることが多いという。

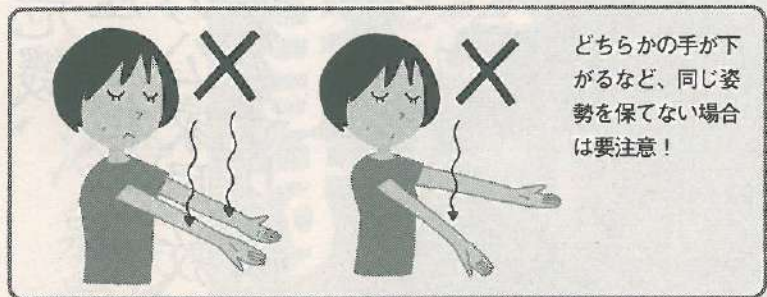
「隠れ脳梗塞を起こしても、気がつかないほど軽い症状なので、血液をさらさらにする薬を1週間ほ

き脳神経外科クリニックの工藤千秋院長。隠れ脳梗塞は医学的には「ラクナ梗塞」と呼び、脳の細い動脈にできる直径15mm未満の梗塞のこと。自覚症状がないのでC

両手突き出し **テスト2**

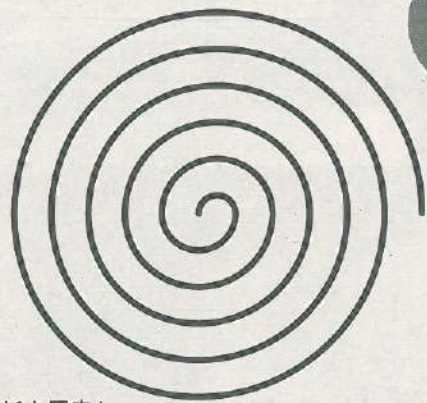


- ②腕を伸ばしたまま手のひらを上に向ける。指をそろえて伸ばし、10秒静止する。
- ①背筋を伸ばして立ち、目を閉じる。両手を肩の高さまで上げて、真っすぐ前方に突き出す。このとき指は真っすぐ伸ばす。

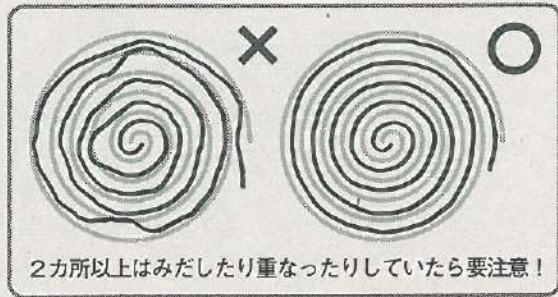


どちらかの手が下がるなど、同じ姿勢を保てない場合は要注意!

テスト1 うずまきなぞり



- ①紙を用意し、5mm間隔のうずまきを5周ほど書く。
- ②次に、色違いのペンで1で描いたうずまきの間を、線にふれないようになぞり、新しいうずまきを10秒以内で書く。



2カ所以上はみだしたり重なったりしていたら要注意!

そして、隠れ脳梗塞の「ささいな前兆」に気づくことが大事というのは、隠れ脳梗塞に関連する多数の著書がある眞田クリニックの眞田祥一院長。

「人間の脳は、一部の機能がダメになっても、ほかの神経細胞でそれを補う『代償機能』があり、これが働くことによって動作、体の機能に支障が出ないようにしていますが、実際には神経細胞が傷ついているので日常のなかでささいな

日常のささいな神経症状を都合よく解釈しない

ど飲んでもらおうと、一時的に症状が解消されます。完治したわけではなく、繰り返し梗塞を起こして、大きな発作を招きます。症状が軽いからといって楽観してはいけません」(工藤院長)

隠れ脳梗塞を放っておくと、重大な脳梗塞を起こすリスクは高くなり、脳梗塞や脳出血などの発症リスクは10倍以上にもなる。

予防するためには、「いつもと違う」「頭が重い」といった症状があったら、病院で脳の検査を受け、隠れ脳梗塞を早期発見すること。

糖尿病や高血圧など生活習慣病は動脈硬化が進みやすく、隠れ脳梗塞を起こすリスクが高くなります。喫煙をやめて食生活を見直すことが大切」と、工藤院長は言う。

神経症状が出てくる場合があります(右下表)。これらを見逃さないこと。たとえば一瞬、意識を失うことがあってもすぐに戻る、頭痛やめまいが起こつてもすぐによくなるので、「頭が痛いのは風邪のせいかも」「足がふらつくのは運動不足のせい」と、都合のいい解釈をしてしまう人が多いのです」

一般的に手足のしびれなどの知覚や言語、思考の領域は代償が効きにくいといわれている。実際に西城さんも、隠れ脳梗塞を起こしていた01年秋には、「ふらつく」「しゃべりづらい」といった不調を訴えていたそうだ。

いち早く隠れ脳梗塞に気づくため、眞田院長が提唱する自分でできるテストの一つが、上図の「うずまきなぞり」と「両手突き出し」。

「特に、隠れ脳梗塞の兆候が表れやすいのが手の動きです。「うずまきなぞり」で2カ所以上はみだしているら、大脳基底核や小脳に隠れ脳梗塞を起こしている可能性があります。「両手突き出し」では、どちらかの手がやや下がってきたら下がった手と反対の小脳に、手の指が開き気味になった場合は前頭葉、頭頂葉に隠れ脳梗塞が疑われます」(眞田院長)

気になる症状があったら放つて置かないで、病院で検査してもらい、健康をキープしよう。