



暑い夏こそ「脳梗塞」に気を付けましょう！

100

11年
08月

今月の
特集



「夏の脳梗塞に関する知識」



【脳梗塞は夏に最も多い？】

脳卒中は冬に多いんじゃないの？と思われるかもしれませんが、実は脳血栓症は夏が最も多いんです。夏は汗を沢山かくため、血液の粘度が上昇することが一番の理由と考えられています。糖尿病があると、なおのこと血液がドロドロになりやすいので、糖尿病をお持ちの皆さんは要注意です。また暑いので血管が拡張して血圧が下がりやすくなって血栓ができやすくなることも関係しています。運動や睡眠の前後には飲水を念入りにすることがとても重要です。



【脳梗塞の3つのタイプ】

①心原性脳塞栓症（心房細動などの不整脈のために心臓内にできた血栓が脳に流れて詰まってしまうもので、とくに重症になる場合が多い）②アテローム血栓性脳梗塞（動脈硬化によって血管壁にできた血栓や血管からはがれた血栓が脳血管を詰まらせるもの）③ラクナ梗塞（日本人にはこれが一番多い。脳の深部の細い血管が詰まるために起き、高齢者に多いタイプ）

このうち②と③をあわせて脳血栓症と呼び、夏に多くなるのはこの二つのタイプです。また糖尿病だとこの二つのタイプが健常人に比べて明らかに増加することもわかっています。脳卒中とはこれら3つのタイプの脳梗塞と脳出血を加えたものの総称です。

【脳梗塞の症状は？】

①半身の手足のしびれや麻痺（動かしにくくなること）②ろれつが回りにくくなったり、言いたいことが言えなくなったりする（構語障害）③物が二重に見えたり、片目が急に見えなくなる ④めまいなどが主な症状です。重要なポイントはこれらの症状が突然起こることです。（一時的に良くなることもありますが、その時でも早期受診が必要です）このような症状が見られたら、緊急を要するために救急車を呼んで近くの大きな病院に受診してください。血管が詰まってから3時間以内に脳に対する専門的治療（この治療は診療所では行えません）を開始できればかなりの治療効果が期待できます。脳梗塞が完成してしまつて、血管が詰ってしまった先の脳細胞が死んでしまうと、重大な後遺症が残ることになってしまいます。



糖尿病食事療法の革新！「カーボカウント」って何？

（管理栄養士 川島容子）

最近、糖質制限食が糖尿病の血糖の改善に効果があるとの報告がみられ、時々話題になるようになってきました。これまでの「エネルギー制限」を中心にしたバランス食から、炭水化物（糖質）を制限した食事療法の有効性についての理解が深まってきました。

皆さんもご存じ？の食品交換表はエネルギー（カロリー）管理と栄養配分のバランスを調整するためのツールです。これに対して食後の血糖値の上昇には炭水化物を制限することが重要であるとの意見が、主にアメリカで広まりました。炭水化物の量を目測して、なるべく一定にすることによって食後血糖の上昇を抑えようとする考えで、「カーボカウント」といわれています。食事指示量をかなり調整していても、血糖値が安定しない場合がありますね。そのような場合には食事毎の炭水化物の摂取量がかなり違っていることが原因になっていることが多いのです。炭水化物は比較的早く（1-2時間で）血糖値の上昇を起こし、食後の血糖上昇と密接な関係があります。食後に血糖値が急激に上昇してしまう方では炭水化物の摂り過ぎは禁物なわけですが、例えば夏に冷ソーメンを食べると、脂っこくないのに血糖値は予想以上に上昇することなどがその一例です。脂肪や脂身はカロリーが高いために糖尿病では制限すべき食品ですが、摂取エネルギー（カロリー）を制限するために油を控えても、炭水化物をたくさん摂取していると結局は血糖値が下がってきません。そこで炭水化物を一定量摂るために「カーボカウント」が提唱されているのです。

カーボカウントは糖尿病の食事療法の基本を変えるものではありませんが、血糖値を安定させてよりコントロールを良好にするために利用する一つのツールであると言えます。食事の指示量を守るのは、つらい大変ですが、検査結果をみながら傾向と対策を一緒に勉強していきましょう。

休診のお知らせ

8月と9月の診療予定です。
休診日もあり、御迷惑をお掛けしますが、
宜しく御了承ください。

8月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「則武新聞」が100号になりました。ご愛読ありがとうございます。皆さんのどれほどのお役にたっているかは自信がありませんが、今後も続けたいと思います。今年も猛暑です。就寝前と起床時には必ず水を飲みましょう。