



すまいる新聞



2022年5月号
介護医療院かがやき
栄養科

元気に長生きするために ～脳梗塞予防～



まだまだ寒暖差のある日が多いですね
体調をくずさないよう、体調管理に気を付けていきましょう



脳梗塞とは…



一般に『脳血管疾患』と呼ばれる脳の病気は、「脳の血管が破れる」か、「脳の血管が詰まる」ことによってもたらされます。このうち「**脳の血管が詰まる**」病気の代表が『**脳梗塞**』で、脳血管疾患全体の約7割を占めています。

脳の血管がふさがって血流が途絶えることにより脳の組織が壊死してしまいます。命を取り留めても一度壊死した組織は回復することがないため、壊死した部分の機能は失われ、後遺症が残ることがあります。



脳梗塞の原因は？

脳梗塞は、発症の要因によって3種類に分けられます。

アテローム血栓性 脳梗塞	高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙などの生活習慣が原因となって脳内の血管内壁にドロドロとした脂肪やコレステロールなどの塊が付着し、血管の内径が細くなって(動脈硬化や血栓の形成)、血管を詰まらせてしまうことによって起こる脳梗塞です。 
ラクナ梗塞	脳の細い血管が詰まって小さな梗塞がいくつも起こります。梗塞が小さいので気づかずに生活し、多発した時に症状が出ることも。 
心原性脳塞栓	不整脈や心房細動によって心臓でできた血栓が血流によって脳へ流れて血管を詰まらせてしまうことによって起こる脳梗塞です。

脳梗塞の前兆として、
舌のもつれ(ろれつが回らない)、片側の視力が落ちる、片側の手足のしびれ、嘔吐、めまい、頭痛、まっすぐに歩けない、物が2重に見える等の症状が出ます！！

要注意!



脳梗塞予防におすすめの食材

脳梗塞を予防するための食事の基本は3食バランスの良い食事を摂り、エネルギーや脂質、塩分の摂り過ぎに注意して高血圧や脂質異常症、糖尿病等を改善することです。この基本に加えて、動脈硬化や血栓を予防する栄養成分を含む食べ物を意識して取り入れてみましょう。

青魚 イワシ、さんま、あじ、鯖など EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。一日1食は魚料理を食べるようにしましょう。 	緑黄色野菜 人参、ほうれん草、トマトなど βカロテンが豊富な野菜を緑黄色野菜といいます。活性酵素からからだを守る抗酸化作用があり、動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防いで血栓を予防します。 
玉ねぎ 玉ねぎなどのねぎ類に含まれる「硫化アリル」は、血液をサラサラにする作用があり、血栓ができるのを防ぎます。「ケルセチン」という抗酸化作用のあるポリフェノール類も豊富で、活性酵素を除去して動脈硬化予防に効果的です。 	海藻類 こんぶ、ひじき、わかめなど 「アルギン酸」という食物繊維はコレステロールや糖質が腸内で吸収されるのを防いで、コレステロールや血糖値が上昇するのを抑えたり、余分なコレステロールや中性脂肪を排出する作用があります。 
果物 柑橘類、ベリー類など 果物類に豊富な「ビタミン」や「ポリフェノール類」は抗酸化作用によって同病効果を予防します。また、「カリウム」も豊富で、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿と一緒に排出する作用によって高血圧を予防します。 	大豆・大豆製品 豆腐、豆乳など 良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルなど様々な栄養素を含んでいます。豊富に含まれる「マグネシウム」は筋肉と血管の収縮を防いで血圧を下げたり、血液が凝固しすぎないようにして血栓ができるのを防ぎます。 
未精製穀類 玄米、分つき米、雑穀米など 未精製穀類には「植物性ステロール」が含まれています。コレステロールと同じ脂質の一種ですが、ひとの消化管からほとんど消化されず、食事で摂ったコレステロールの吸収を抑えて、血中のコレステロールを下げる作用があります。 	酢 お酢のすっぱい成分である「クエン酸」や「酢酸」には、血小板が必要以上に集まるのを防ぎ、血液をサラサラにする効果があります。さらに、血管を広げて血圧を下げたり、血中コレステロールを低下させる働きがあります。 

